

Süßkartoffel-Schoko-Muffins



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Rezept für süße, aber (Industrie-)zuckerfreie Schokomuffins mit Süßkartoffeln und Datteln, die ihr ohne Ei backen könnt und die sich auch schon für das Baby eignen

Wusstet ihr, dass man aus Süßkartoffeln, Datteln und Kakao ohne Ei leckere zuckerfreie Schokomuffins backen kann? Ich habe das heute mal probiert und bin vom Ergebnis sehr begeistert.

Die Konsistenz der Muffins ist zwar etwas fester, aber sie sind sehr lecker und kommen geschmacklich auch an echte Schokomuffins ran. Meine Jungs sind wahre Naschkatzen wenn es um Kuchen geht und das Tolle ist, dass ich bei diesen Muffins kein schlechtes Gewissen habe, wenn sie einen zu viel naschen ;-). Im Gegenteil: diese Muffins sind ja sogar sehr gesund und eignen sich auch für unterwegs als wertvoller Snack. So nehmen wir sie gern mit zum Picknick und auch in der Brotdose für die Schule sind sie ab und zu dabei.

- **Zutaten für die Schokomuffins mit Süßkartoffeln**
- 400 g Süßkartoffeln
- 200 g Mehl
- 100 g ungeschwefelte Datteln
- 150 ml Vollmilch (Kokosmilch für eine vegan Variante)
- 2 EL (optimal: schwach entölter) Kakao
- 1/2 Päckchen Backpulver



Schokomuffins mit Süßkartoffeln backen – so gehts

Schält die Süßkartoffeln und schneidet sie in kleine Stücke. Dann gebt ihr sie zusammen mit den Datteln in einen kleinen Topf, bedeckt sie mit Wasser und lasst sie für 10 Minuten köcheln.



Gießt das Kochwasser ab und püriert die Datteln und Süßkartoffeln mit der Milch. Mixt dann das Mehl, den Kakao und das Backpulver unter. Wenn ihr möchtet könnt ihr nun noch getrocknete Cranberries oder Rosinen, gehackte Mandeln oder Nüsse oder ähnliches in den Teig rühren, bevor ihr den Muffinteig (der übrigens recht zäh ist) auf 12 Muffinförmchen verteilt. .

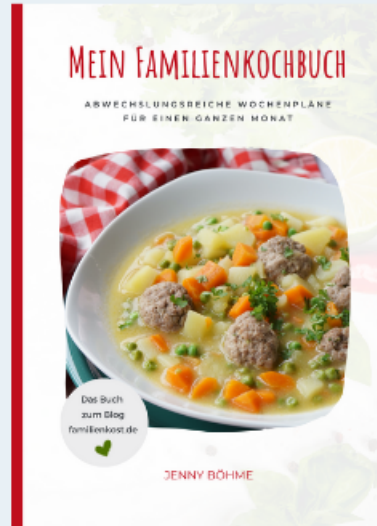


Nun backt ihr eure Süßkartoffel-Schokomuffins bei 175°C Ober- und Unterhitze für 20 Minuten. Viel Spaß beim Vernaschen – ich bin gespannt wie sie bei euch ankommen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Hier findest du noch mehr [Backrezepte ohne Ei](#) - lass dich gern inspirieren.