



Rezept für Rohnen Muffins (vegan und laktosefrei)



Für 6 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Zutaten:

- 200 g RIEPER Weichweizenmehl Type 00 blau oder RIEPER Tortenmehl
- 40 g neutrales Pflanzenöl
- 150 g Zucker
- 1 Briefchen Backpulver
- ½ Vanilleschote
- 1 1/2 EL Backkakao (ungezuckert)
- Prise Salz
- 2-3 EL (Reis-, Mendel-, Soja- oder Hafermilch)
- 140 g Rohnen (vorgekocht)

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen und ein Muffin Backblech vorbereiten. Die Rohnen fein pürieren. Das Öl, den Zucker, die Vanille und eine Prise Salz hinzufügen und mit einem Kochlöffel verrühren bis alles gut vermischt ist. Mehl und Backpulver mit dem Backkakao mischen und zu den

anderen Zutaten geben. Solange rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Wenn der Teig zu fest ist, etwas pflanzliche Milch hinzugeben. Den Teig mit Hilfe eines Löffels etwa 2/3 in die Form geben. Aus mittlerer Schiene bei Umluft backen.

Backzeit:

Umluft 175° C ca. 20 - 25 Min

Im Ofen mit Ober- und Unterhitze müssen die Temperaturen angepasst werden