



Einfache, schnelle vegane Schoko-Muffins und ein kleiner Lichtblick in dunklen Zeiten

🕒 Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 6

Cooking time: 30 minutes

Total time: 45 minutes

Zutaten für 9 vegane Schoko-Muffins

- 3 EL (30 g) geschrotete Leinsamen
- 120-130g Zucchini
- 200 g Dinkelmehl type 630
- 100 g Rohrohrzucker (oder [Kokosblütenzucker*](#))
- 60 g Margarine + Margarine zum Fetten der Muffinform
- 1-2 TL Zimt
- 2 TL [Backpulver*](#)
- 1 Prise Salz
- 180 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Mandeldrink)
- 2,5 EL [Kakaopulver*](#) (20 g)
- Optional: 20-30 g [vegane Kuvertüre*](#) oder Schokolade (z.B. von Vivani)

**Amazon Affiliate-Links*

Zubereitung (15 Minuten + 30 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs mit Margarine einfetten.
2. Geschrotete Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Zucchini waschen und aufraspeln (120-130 g Raspel).
3. Alle Zutaten (bis auf die Kuvertüre) miteinander vermengen. 15-20 g Kuvertüre mit einer Reibe fein aufreiben und dem Teig untermischen. Teig in die Muffinmulden füllen.
4. Muffins bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen (Stäbchentest).
5. Muffins aus dem Ofen holen, nochmals kräftig mit veganer Schoki überreiben und genießen.

Tip: Ich nehme die noch heißen Muffins aus dem Ofen und reibe sofort noch eine kräftige Portion von der veganen Kuvertüre oder Schokolade darüber. Die Schokoraspel schmelzen dann auf den Muffins und verteilen sich so ganz wunderbar über der Oberfläche.

PSSST (unbezahlte Werbung): Kennt Ihr schon die [vielen köstlichen, veganen Schokolade-Sorten von Vivani](#)? Ich liebe vegane Schokolade ja sehr und die Firma Vivani bietet vegane Schokolade in wirklich fantastischer Qualität an, mit zertifizierten Rohstoffen, umweltfreundlicher Verpackung ohne Plastik und außerdem engagiert sich die Firma aktiv gegen Kinderarbeit im Kakaosektor! Vor allem die neuen veganen Schokoriegel von Vivani schmecken fantastisch. Mein Lieblings-Riegel ist der ["Crunchy Coconut"](#).