



# Vegane Rote Bete-Schoko-Muffins

⌚ Preparation time: 35 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 60 minutes**

👤 Portions: 12

---

## Zutaten für 12 Muffins (= ein Standard Muffinblech)

- 150 g Dinkelmehl
- 150 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 7 EL Kakao | ich benutze diesen [Bio-Kakao von Naturata](#)
- 1 Apfel
- 1 Rote Beete | ca. 180 g
- 150 ml Orangensaft | Saft von ca. 1 Orange
- 60 g Rohrzucker | wer die Muffins besonders süß haben will, benutzt bitte 100 g Rohrzucker; ich persönlich mag sie nicht ganz so süß und mir reichen 60 g völlig, da der frische Orangensaft auch viel Süße hat
- 1 TL Natron
- 1 EL Apfelessig
- 3 EL Kokosöl (flüssig!)
- Etwas vegane Butter zum Einfetten der Muffinform | ich benutze Alsan
- Etwas Puderzucker zum Bestäuben der Muffins

---

## Zubereitung (ca. 35 Minuten + 25-27 Minuten Backzeit)

1. Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, eine Prise Salz und Kakao in eine Rührschüssel geben, vermengen und beiseite stellen.
2. 1 Apfel waschen, vierteln, das Kernhäuse rauschneiden und den Apfel grob würfeln.
3. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Muffinblech mit Margarine gut einfetten und bereit stellen.
4. Tipp: Ich backe Muffins jeglicher Art schon längere Zeit immer direkt in den Muffinmulden des Blechs und setze die fertigen Muffins erst hinterher in Muffin-Papierförmchen. Warum? Ich habe einfach zu oft schlechte Erfahrungen damit gemacht, dass die Papierförmchen sich regelrecht in den Teig einbacken und sich nur schlecht von den Muffins lösen lassen. Das ist dann immer so ärgerlich und unnötig. Ihr könnt die Muffins nämlich hinterher völlig problemlos in die Papierförmchen setzen und seid dieses Problem einfach los.
5. 1 Rote Bete gut waschen, die Enden abschneiden und Rote Bete leicht zerkleinert in einen Mixer geben. Rote Bete mit Schale im Mixer schreddern. Die Rote Bete muss dabei nicht völlig püriert werden, es reicht, wenn sie gut "geschreddert" ist, wie auf dem nachstehenden Foto zu sehen.
6. Apfelstücke mit 150 ml frisch gepresstem Orangensaft in einem Topf erhitzen. Geschredderte Rote Bete dazu geben und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen. Rohrzucker unterrühren und Apfel-Rote Bete-Masse nach etwa 10-12 Minuten Kochzeit mit einem Schneidstab pürieren.
7. 1 TL Natron zu den vorbereiteten trockenen Zutaten geben und 1 EL Apfelessig direkt darauf träufeln, bis das Natron beginnt zu schäumen. Dann zügig das Rote Bete-Apfelpüree und 3 EL Kokosöl dazu geben und mit einem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
8. Muffins auf 12 gefettete Muffinmulden ohne Papierförmchen aufteilen.
9. Muffinblech auf der mittlere Schiene des Ofens bei ca. 180 Grad Umluft ca. 25-27 backen.
10. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Teig durch ist. Bleibt beim Reinstechen kein Teig am Holzstäbchen hängen, sind die Muffins fertig. Muffins aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, bevor Ihr sie aus der Form nehmt.
11. Abgekühlte Muffins mit Hilfe eines scharfen Messers vorsichtig aus der Form lösen, in Muffinpapier setzen und durch ein feines Sieb mit Puderzucker bestäuben.