

## Vegane Mohn-Schoko-Cupcakes

Angabe für 12 Stück (Dauer ca. 30 min.)  
Rezept Diaetologie Eberharter  
Bild © Diaetologie Eberharter Petra

### ZUTATEN MUFFIN

- ♥ 200 g Vollkornmehl
- ♥ 50 g Leinsamenmehl (Alternative: geriebene Nüsse)
- ♥ 50 g Mohn
- ♥ 150 g Zucker  
(Alternative: 50 g Zucker plus 3 braune Bananen)
- ♥ 1 Pkg. Backpulver
- ♥ 1 Pkg. Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 350 ml Sojadrink (mit Kalzium)
- ♥ 100 ml Rapsöl
- ♥ 50 ml Wasser

### ZUTATEN TOPPING

- ♥ 500 ml Sojadrink (mit Kalzium)
- ♥ 40 g Zucker
- ♥ 80 g Speisestärke
- ♥ 2 EL Kakaopulver
- ♥ Deko: getrocknete Bio-Banane, Nüsse, Beeren



1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und 12 Stück Muffinformen vorbereiten.
2. Alle Muffin-Zutaten mit einem Schneebesen vermischen und zur Hälfte in die Muffinformen füllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen.
3. In der Zwischenzeit das Topping herstellen. Dazu 150 ml Sojadrink mit Speisestärke und Kakaopulver verrühren. Den restlichen Sojadrink mit Zucker erwärmen. Nun unter ständigem Rühren (ideal mit dem Schneebesen) ca. 3-4 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Die fertigen Muffins und das Topping auskühlen lassen.
5. Danach kann man das Schokotopping aufspritzen und die Cupcakes nach Belieben dekorieren und genießen.

### BESONDERHEITEN

1 Cupcake enthält:

♥ Energie:	295 kcal / 620 kJ	♥ davon Zucker:	18,8 g
♥ Fett:	13,5 g	♥ Ballaststoffe:	4,2 g
♥ gesättigte FS:	1,5 g	♥ Eiweiß:	6,4 g
♥ Kohlenhydrate:	38,9 g	♥ Salz:	0,03 g