

Das schnelle Süße für unterwegs



schokoladige Muffins

Zutaten : 125 g Vollkornmehl (Weizen, Dinkel)
2 Teel. Backpulver, 65g Rohrzucker , 1Pck. Bio Bourbon-Vanillezucker,
3 EL Kakaopulver (Natur)
50 ml Sonnenblumenöl, 100 ml Wasser,

Anstatt dem Wasser kann auch Sojamilch verwendet werden.
Bei Unverträglichkeit von Backpulver kann man anstelle dessen Weinsteinbackpulver nehmen.
In jedem Muffintörtchen können sie auch Kirschen, Schokoladenstückchen , verstecken.

Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Kakaopulver vermischen.
Danach das Sonnenblumenöl und das Wasser hinzugeben und nur so lang rühren, bis alles
vermischt ist.
Muffinförmchen (ca 8 Stück) füllen und bei 180°C Ober/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.



Energie-Kügelchen

Zutaten : 1 TA Erdnussmus , 1 TA Gerstenmalz
1 TA gerösteter Sesam
4 EL Kokosflocken, 1 Teel. Zimt
etwas Maiskeimöl (bzw Sonnenblumenöl)

Anstatt herbes Gerstenmalz kann auch neutral süßlicher Agavendicksaft genommen werden.
Oder nehmen sie anstatt gerösteten Sesam mal gepopptes Amaranth.

Eine Metallschüssel nehmen und innen mit etwas Maiskeimöl bestreichen
Sesam langsam in einer gusseisernen Pfanne ohne Fett rösteten.
Den abgekühlten Sesams mit Zimt in der Metallschüssel vermischen.
Nun Gerstenmalz und Erdnussmus untermischen.

Aus dem Teig nun kleine feste Bällchen formen und in den Kokosflocken rollen.

Aufbewahrung der leckeren Energiebällchen am Besten in einem Glas, einer Dose, und kühl.