

Triple chokolade muffins

- uden gluten, mælk og hvidt sukker



Antal: 15-17 stk. i almindelig størrelse og ca. 30 stk. små muffins.

Grunddejen til kakaomuffins:

- 100 gram kokosolie
- ½-1 banan
- 200 gram dadler uden sten
- 200 gram mandler
- 2 tsk. vaniljepulver

- 3 æg
- 1 dl rismælk, mandelmælk eller alm. mælk
- 5 spsk. kakaopulver
- 1½ tsk. bagepulver
- 75 g mørk chokolade til fyld i kagerne – brug gerne 92% mørk chokolade fra Vivani, som er sødet med kokos palme sukker
- Eventuelt 75 g mandler, hasselnødder eller valnødder
- 1½-2 dl kokosmælk – den tykke del
- 100 g mørk chokolade
- Lidt frysetørret jordbær eller evt. friske bær til pynt.



Sådan gør du

Alle ingredienser til grunddejen kommes i en foodprocessor og blendes sammen til en blød sammenhængende masse.

Hak den mørke chokolade og evt. nødderne groft og rør det i massen med en ske.

Dejen kommes i silikone muffins forme, som fyldes ¾ til helt op. Kagerne hæver kun lidt, og flyder ikke sammen. Vær derfor opmærksom på, at gøre dem pæne i toppen, da de stort set ikke ændrer udseende ved bagningen. Store muffins bages midt i ovnen ved 180 grader (ikke varmluft) i 17-20 min og små muffins bages i ca. 15-17. Kagerne afkøles helt.

Åben en dåse kokosmælk uden at ryste den. Tag den faste del ud med en ske, da det er den du skal bruge. Den tynde del kan du gemme i køleskabet til en smoothie eller wok ret. Til cremen skal du bruge 1½-2 dl af den faste del af kokosmælken.

Opvarm kokosmælken, men den må absolut ikke koge. Hak chokoladen groft og kom den i den varme kokosmælk som er taget af varmen, og pisk det sammen til det er en ensartet masse. Gør din sprøjtepose klar, og sæt tape for hullet i tutten. Hæld chokolade massen i sprøjteposen, og stil den på køl oprejst i et glas i 1-2 timer. Du kan også komme den i fryseren, så går det lidt hurtigere. Tjek løbende at den ikke bliver for stiv, for så kan du ikke få den ud af sprøjteposen. Den skal sætte sig, så den bliver stiv nok til at holde faconen, når den sprøjtes ud på kagerne. Pynt til sidst med et par frysetørrede jordbær.

Kagerne stilles på køl i en lufttæt bøtte til de skal spises. Kan holde sig 3-5 dage i køleskabet.