

## Schoko - Muffins Gf

Zutaten für: 4 Portionen

1	Tasse	Rosinen, in Wasser/Wein/Rum einweichen
1		Zitrone(n), Saft + Schale
2	Tassen	Kidneybohnen
1	Tasse	Linsen, rote
100	Gramm	Buchweizen
1/2	Teel.	Anis, alles zusammen mahlen
1/2	Teel.	Meersalz
2	Tüten	Vanillezucker (Bourbon)
2	Tüten	Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )
6	Essl.	Kakaopulver, (ohne Zucker)
100	Gramm	Mandeln, oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 Bittere dazu)
200	Gramm	Rohrzucker, mehr nach Geschmack
600	ml	Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
400	ml	Olivenöl
		Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St

### Anleitung:

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.