



Rote-Bete-Zartbitter-Muffins mit Sommerbeeren und Chilikrokant von Armin Roßmeier

Zutaten (für etwa acht Portionen)

150 g rote Bete grob geraspelt
80 g Zartbitter-Schokolade
75 ml Olivenöl
75 ml Ahornsirup
3 Eier (L)
100 g Dinkelmehl
2 EL Weizenstärke
2 EL Kakao
1 gehäufter TL Backpulver
2 EL gehackte Walnusskerne

Glasur:

80 g flüssige weiße Schokolade

Krokant:

3 EL brauner Zucker
2 EL gehackte Mandeln
4 Msp. Chiliflocken

Beerensalat:

100 g Himbeeren
100 g Blaubeeren
100 g Erdbeeren
2 EL Honig
etwas Orangensaft

Garnitur:

einige Minze- oder Melissekronen

Zubereitung (circa 20 Minuten ohne Backzeit)

Grob zerkleinerte Zartbitter-Schokolade in einer größeren Schüssel im Wasserbad schmelzen. Öl und Ahornsirup unterrühren, rote Bete unterheben und aus dem Wasserbad nehmen. Nun die Eier (Raumtemperatur) einrühren.

Mehl, Backpulver, Kakao und Stärke gut versiebt und Walnusskerne untermengen. Die Masse in ausgefettete Muffinform einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad circa 25 Minuten backen, kurz abkühlen lassen und mit weißer Schokolade abpinseln.

Braunen Zucker in kleiner Pfanne schmelzen, Mandeln und Chili einrühren, auf Backpapier verteilen und hart werden lassen. Anschließend mit dem Fleischklopfer den Krokant zerkleinern und die Muffins damit bestreuen.

Alle Beeren und Erdbeeren zerteilt, mit Honig und etwas Orangensaft vermengen. Muffins halbieren, auf dem Beerensalat anrichten und mit Minze- oder Melissekronen ausgarnieren.

Nährwert pro Stück

462 kcal – 26 Fett – 10 g Eiweiß – 53 g Kohlenhydrate – 4 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.