

# Saftige Muffins mit Schokolade und Zucchini (vegan)



In der Woche vor meiner Augustreise in den Osten habe ich die ruhige Zeit genutzt und öfter in der Küche gestanden. Naschkater hatte ein Rezept aus einem englischen Kochbuch herausgesucht, das ich ausprobieren sollte.

Wer englische Rezepte kennt, weiß vielleicht um die Schwierigkeiten, die das mit sich bringen kann. Die Mengenangaben sind grundverschieden zu unseren, denn in englischsprachigen Gebieten wird mit Cups, Unzen etc.

gemessen.

Das Ganze ist ein Albtraum für Übersetzerinnen von Kochbüchern. Man sucht manchmal ewig für die passende Menge einer gewissen Zutat, denn je nach Zutat kann das in einem Messbecher ja ganz verschieden ausfallen und ich finde solche Umrechnungstabellen immer ein bisschen zweifelhaft.

Da ich leider immer noch keine solchen Cups zu Hause habe, stand ich diesmal nicht nur schriftlich vor dem Problem, sondern auch ganz real. Einer meiner Messbecher hat zwar Skalen für Mehl, Zucker etc. und daran habe ich mich dann orientiert, aber für mein Empfinden kam das nicht wirklich hin.

Im Endeffekt ging ich nach Bauchgefühl, orientierte mich manchmal am Messbecher, manchmal gar nicht und am Ende sah der Teig erstaunlich vielversprechend aus. Die Menge war aber etwas viel für 12 Muffinmulden, also habe ich ein Viertel herausgerechnet. Ich hoffe, dass diese Menge in etwa hinkommt. Ihr könnt die Formen auch bis knapp unter die Kante füllen, die Muffins gehen schön auf, laufen aber nicht über. Notfalls könnt ihr noch einige Reste-Muffins in Papierförmchen ohne Form backen.



Das Ergebnis wurde richtig saftig, fluffig und wirklich lecker! Da ich keinen Zimt hatte, nahm ich etwas 5-spices-Gewürz und leider war mir der Kakao ausgegangen, ohne dass ich es gemerkt hatte, deswegen blieb der Teig hell. Wer mag gibt noch 1–2 Esslöffel Kakao hinein – dann ist auch die Zucchini besser getarnt, falls Gemüse-Muffel mitnaschen.

**Für ca. 12 Muffins:**

300 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Natron  
1 Prise Salz  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 TL 5-spices-Pulver  
75 g Schokochips, Zartbitter  
1 Leinsamenei  
180 ml Pflanzendrink  
110 g Ahornsirup  
45 g neutrales Öl  
110 g Zucchini, fein gerieben

Die ersten 6 trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. (Nach Belieben noch etwas Kakaopulver hinzufügen.) Die Schokochips unterrühren.

Das **Leinsamenei** herstellen: 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser einige Minuten quellen lassen, dann pürieren. Leinsamenei, Pflanzendrink, Sirup und Öl verrühren.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und grob vermischen, dann die Zucchini zufügen und alles verrühren, bis der Teig gerade eben homogen ist. Nicht zu lange rühren!

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und das Muffinblech einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Man kann auch Silikon-Muffinformen nehmen.

Den Teig in die Förmchen füllen und die Muffins ca. 15 Minuten backen.



Wenn diese Nascherei online geht, bin ich gerade in Polen und ich hoffe, auch ihr seid in Urlaub oder genießt die Vorfreude darauf oder frische Erinnerungen daran! Sicher werde ich nach meiner Rückkehr von meinen kulinarischen Streifzügen berichten oder vielleicht ja sogar das ein oder andere Rezept im Gepäck haben.

Bis dahin wünsche ich euch eine genussvolle Zeit!

Eure Judith