

SUNDE CHOKOLADEMUFFINS

De her chokolademuffins er både sunde og nemme at lave. De laves uden smør, sukker og mel, men i stedet med kokosolie, dadler og havregryn, og de har en fantastisk intens smag af chokolade.

•

Til

- 1 dl havregryn
- 200 g dadler (frisk)
- 100 g mørk chokolade (70-80 %)
- 3 æg
- 40 g kokosolie
- 1 knsp fint salt
- 1 tsk bagepulver
- 1 spsk vaniljepulver
- 5 spsk kakaopulver



Blend havregryn så fint som muligt i en minihakker eller foodprocessor, og kom det i en skål.

Fjern stenene fra dadlerne, og blend dadlerne til en jævn masse i minihakkeren eller foodprocessoren.

Hak chokoladen groft.

Pisk æggene luftige. Tilsæt de blendede dadler og kokosolien, og rør til massen er jævn. Vend herefter salt, bagepulver, vanilje, kakao og de blendede havregryn i, og tilsæt til sidst den hakkede chokolade.

Kom dejen i muffinforme, og bag dine sunde chokolademuffins ved 180 grader i 15-20 minutter. Bagetiden afhænger af ovnen.