



Bohnen-Kürbiskern-Muffins mit weißer Schokolade

Zutaten: 6 Portionen

200 g Bohnen weiß (Dose)
 100 g Zucker
 4 Dotter
 20 g Schokolade, weiß, gerieben
 30 g Kürbiskerne, gerieben
 40 g Vollkorn-Semmelbrösel
 1 Pkg. Vanillezucker
 Schale von einer unbehandelten Orange
 2 cl Rum
 4 Eiklar
 40 g Zucker
 50 g Vollkornmehl

Zubereitung:

Bohnen in einem Sieb gut abschwämmen, abtropfen lassen und fein mixen. Zucker und Dotter cremig rühren und die Bohnen dazugeben. Weiße Schokolade, Kürbiskerne, Brösel, Vanillezucker, Orangenschale und Rum zugeben. Eiklar und Zucker zu festem Schnee schlagen. Abwechselnd Mehl und Schnee unter die Dottermasse heben und in Muffinformen füllen. Im Rohr bei 170°C ca. 25 Minuten backen.

TIPP

Mit Apfel-Kürbiskompott, Birnenkompott, Zwetschenröster servieren.



Süße Gerichte immer mit Früchten kombinieren.

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes

