

# Vegane Kürbis Muffins

## Zutaten für etwa 9 Stück

- 130 g Mehl, z.B. Dinkelmehl Typ 630
- 100 g Hokkaidokürbis
- 30 g gemahlene Nüsse, z.B. Haselnüsse
- 50 g Agavendicksaft
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 70 ml Pflanzendrink, z.B. Haferdrink
- 55 ml Öl
- Wasser, um den Kürbis zu kochen
- optional: Puderzucker und/ oder geraspelte Schokolade als Topping

**Hilfsmittel:** Messer | Kochtopf | Löffel | Kochplatte  
Backofen | Muffinförmchen | Rührschüssel  
Pürierstab | höheres Gefäß zum Pürieren  
Handrührgerät oder Teiglöffel | nach Bedarf: Sieb  
für Puderzucker

**Nährwertangaben pro 100 g (ohne Topping):** 309  
kcal 36 g KH | 5 g E | 16 g F

Abkürzungen: g = Gramm | ml = Milliliter | TL =  
Teelöffel | KH = Kohlenhydrate | F = Fett | E =  
Eiweiß kcal = Kalorien

**1. Kürbis vorbereiten:** Dafür den Kürbis von außen säubern. Einmal halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben.

**2. Kürbis kochen:** Den Kürbis samt Schale in kleinere Stücke schneiden. Danach in einen Topf geben und gerade soviel Wasser dazugeben, bis die Kürbisstücke bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze die Kürbisteile in etwa 15 Minuten gar kochen. Danach über einem Sieb abgießen etwas abkühlen lassen. Die Schale wird bei dem Kochvorgang so weich, dass du sie problemlos mitessen kannst.

**3. Kürbis pürieren:** Dafür die gekochten Kürbisstücke mithilfe eines Pürierstabs zu einer cremigen Masse pürieren, bis ein Brei entsteht.

**4. Teig zubereiten:** Mehl, gemahlene Nüsse, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Anschließend 100 g Kürbisbrei, Agavendicksaft, Öl und Pflanzendrink hinzufügen. Alles zu einem Teig verarbeiten. Der Teig hat eine leicht klebrige Konsistenz.

**5. Kürbis Muffins backen:** Den Teig mithilfe eines Löffels auf die Muffinförmchen verteilen. Je Muffinform wird in etwa 1 Esslöffel Teig benötigt. Am einfachsten lässt sich der Teig verarbeiten, wenn du den Esslöffel vorher jeweils in Wasser tunkst. So bleibt der Teig nicht daran kleben und rutscht direkt in die jeweilige Muffinform. Die Kürbis Muffins backen auf mittlerer Schiene bei 180°C Ober- und Unterhitze oder 160°C Umluft für etwa 20 Minuten im Ofen.

