

LACHMUFFINS MIT AVOCADOCREME

Zutaten

- 150g Kichererbsen Mehl
- 100g gemahlene Mandeln
- 100ml Kokosöl
- 4 Eier
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Chia-Samen
- Salz, Pfeffer
- 1 Chilischote oder etwas Chilipulver
- ½ Limette
- 1 weiche Avocado

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Kichererbsen Mehl zusammen mit Mandeln, Kokosöl und Eier zu einem Teig verrühren. Leinsamen und Chia-Samen unterrühren und Salz und Pfeffer dazugeben. Die Muffin Mulden einer Form gut einfetten und den Teig gleichmäßig verteilen. Zusammen im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 25 Min. backen. Das Avocadofruchtfleisch, den gepressten Limettensaft, Salz, Pfeffer und Chili miteinander vermengen und zu einer Creme verarbeiten/pürieren. Die fertige Creme auf die gebackenen Muffins verteilen.

Tipp:
Solltest du keine Avocado mögen, kannst du die Creme Variation nach deinem Geschmack abwandeln.