

Rote-Bete-Lava-Cakes

für 6 Muffinförmchen | Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Zutaten

100 g dunkle Schokolade/
hochwertige Kuvertüre
100 ml Pflanzenmilch
(Soja-, Reis-, Haferdrink)
1 TL Essig
5 EL Rohrohrzucker
2 EL Pflanzenöl (Rapsöl,
weiches Kokosöl, mildes Olivenöl)
Mark einer halben Vanilleschote
100 g vorgekochte Rote Bete,
fein püriert
4 EL Kakaopulver
80 g Weizen- oder Dinkelmehl
1 TL Backpulver
eine Prise Salz
nach Bedarf etwas Semmelbrösel
für die Form
6 haselnussgroße Stücke
Schokolade für die Füllung

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Die 100 g Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Die pflanzliche Milch mit dem Essig verrühren, für ein paar Minuten zur Seite stellen, gerinnen lassen.

Den Zucker, das Pflanzenöl, das Mark der halben Vanilleschote und die pürierte Bete dazugeben und gut verrühren.

Den Kakao, das Mehl, das Backpulver und eine Prise Salz dazugeben. Die geschmolzene Schokolade mit einrühren. Nun den Teig in gefettete, mit Semmelbrösel ausgeschwenkte Muffin-Förmchen füllen, und in die Mitte jedes Förmchens ein Schokostück drücken.

Etwa 20 Minuten backen, bis beim Stäbchentest abseits des Schokokerns kein Teig mehr hängen bleibt. Noch warm mit flüssigem Kern servieren. Lecker dazu auch Eis oder die Nicecream!



Guten Appetit!

