

## Schoko-Avocado-Muffins

### Zutaten:

100 g Vollkornweizen Mehl  
200 g Weizenmehl  
100 g Haferflocken  
ca. 90 g Kakao raw (im Bioladen/ z.B. von Flores Farm)  
1 EL Backpulver  
1 TL Backnatron  
200 g Rohrzucker  
½ TL Salz  
1 große reife Avocado  
250 ml Milch (ich habe Mandelmilch genommen)  
75 g Joghurt  
2 Eier  
100 g dunkle 70% Schokolade  
plus 12 kleine Schokostückchen zum Garnieren  
1 EL geriebene Grapefruitschale (optional Orange)  
grobes Meersalz zum Garnieren

1. Den Ofen auf 190° C Grad vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden
2. Die Haferflocken in einer Küchenmaschine oder mit dem Zauberstab zu Mehl malen
3. In einer großen Schüssel die trockenen Zutaten (alle Sorten Mehl, Backpulver/natron, Zucker, Salz, Kakaopulver) miteinander gut vermischen
4. In einem Mixer (oder mit Zauberstab) die Avocado, den Joghurt und die Milch glatt und cremig mixen
5. Die Eier mit einem Schneebesen in einer extra-Schüssel verquirlen und unter die Avocadomasse geben
6. Die feuchten Zutaten unter Rühren zu den trocknen Zutaten geben und so vermengen, dass keine Klümpchen entstehen
7. Die Schokolade fein hacken und Grapefruitschale reiben – beides unter den Teig heben
8. Die Muffinsförmchen zu etwa 2/3 mit Teig befüllen und jedes Muffin mit einem Schokostückchen toppen (wenn Teig übrig bleibt, dies im zweiten Vorgang mit dem Rest-Teig wiederholen)
9. Die Muffins für ca. 18 – 20 Minuten backen – gut aufpassen, sie sollen nicht zu dunkel werden
10. ...wenn die Muffins aus dem Ofen kommen mit ein wenig grobem

Meersalz garnieren

11. Gerne warm genießen – das ist mit der geschmolzenen Schokolade der Hit! (schmeckt natürlich auch abgekühlt lecker)