

Kakao-Kichererbsen-Muffins



Zutaten für 6 Muffins:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 reife Banane
- 2 EL Mandelmuß
- 100 g Haferdrink (Alternativ Milch)
- 50 g Datteln
- 30 g Haferflocken
- 15 g Backkakao
- 40 g gehackte Mandeln
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

- Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
- Banane mit einer Gabel zerdrücken.
- Nussmuß, Banane und Kichererbsen zusammen mit dem Haferdrink und den Datteln in einen Mixer geben.
- Restlichen Zutaten dazu geben und zu einem Teig verarbeiten.
- In Muffinförmchen oder Backformen geben.
- Bei 180 Grad Umluft ca. 25 Minuten backen.

Anti Stress Food – Kichererbsen:

Kichererbsen enthalten viel pflanzliches Protein, Vitamin A, C und E, B-Vitamine, Folsäure sowie Kupfer, Eisen und Zink. Vor allem die B Vitamine sind bedeutsam gegen Stress. Sie verringern Müdigkeit, Depressionen und Gedächtnis- sowie Konzentrationsschwäche. Der hohe Ballaststoffanteil der Kichererbsen liefert dem Körper langsame aber stetige Energie und verhindert einen Leistungsabfall.

Die Muffins lassen sich super einfrieren und bei Bedarf auftauen. Sie eignen sich gut als Power-Snack für mehr Konzentration am Nachmittag oder als Frühstücksalternative. Durch die clevere Kombination mit Datteln, Haferflocken und Haferdrink, Mandeln, Banane und Kakao vereinen Sie mehrere Anti-Stress-Lebensmittel - ein absoluter Anti-Stress-Booster.

