

# RAFFINIERTE HONIGMUFFINS MIT AVOCADOFROSTING

FAIR-FÜHRERISCH  
CREMIGE LECKEREIEN

## MAN BRAUCHT

150 G BREITSAMER FAIRES FRÜHSTÜCK BLÜTENHONIG FLÜSSIG  
60 G WEICHE BUTTER  
125 G FAIRTRADE VOLLROHRZUCKER  
20 G FRISCHER INGWER  
150 G FAIRTRADE ERDNUSSEKERNE GERÖSTET UND GESALZEN  
225 G MEHL  
2 EL FAIRTRADE BACK-KAKAOPULVER  
1 MSP. NELKENPULVER  
1 EL LEBKUCHENGEWÜRZ  
1 EI  
6 G POTTASCHE  
3 G HIRSCHHORNSALZ  
3 BLATT GELATINE  
1 FAIRTRADE AVOCADO  
SAFT VON 1 LIMETTE  
100 G DOPPELRAHMFRISCHKÄSE

## SO GEHT'S

- 125 G HONIG, BUTTER UND 75 G ZUCKER IN EINEM TOPF SCHMELZEN.
- INGWER SCHÄLEN UND FEIN REIBEN. 100 G ERDNÜSSE FEIN MAHLEN. MEHL, ERDNÜSSE, INGWER, KAKAOPULVER, NELKENPULVER UND LEBKUCHENGEWÜRZ MISCHEN.
- BUTTER-HONIG-MISCHUNG IN EINE RÜHRSCHÜSSEL GEBEN UND VERKNETEN. EI UNTERRÜHREN. MEHLMISCHUNG
- ESSLÖFFELWEISE UNTERKNETEN. POTTASCHE UND HIRSCHHORNSALZ IN EIN WENIG KALTEM WASSER AUFLÖSEN UND UNTER DEN TEIG KNETEN.
- 12 PAPIER-BACKFÖRMCHEN MIT TEIG BEFÜLLEN. IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN (150 GRAD UMLUFT) CA. 20 MINUTEN BACKEN.
- FÜR DAS FROSTING GELATINE EINWEICHEN. AVOCADO SCHÄLEN UND GROB WÜRFELN. AVOCADOWÜRFEL, 25 G HONIG UND LIMETTENSAFT FEIN PÜRIEREN. FRISCHKÄSE UNTERRÜHREN. GELATINE AUSDRÜCKEN, AUFLÖSEN UND MIT 2-3 EL AVOCADOCREME VERRÜHREN. DANN UNTER DIE ÜBRIGE CREME RÜHREN UND KALT STELLEN.
- 50 G ZUCKER MIT ETWAS WASSER IN EINER PFANNE KÁRAMELLISIEREN. 50 G ERDNÜSSE GROB HACKEN, ZUM KÁRAMELL GEBEN UND UNTERRÜHREN. KÁRAMELLNÜSSE HERAUSNEHMEN UND AUF BACKPAPIER ABKÜHLEN LASSEN.
- MUFFINS AUS DEM OFEN NEHMEN UND VOLLSTÄNDIG AUSKÜHLEN LASSEN. AVOCADOFROSTING AUF DEN MUFFINS VERTEILEN.
- DIE KÁRAMELLNÜSSE HACKEN UND DARÜBERSTREUEN.

