

## Rezept für 12 Schokoladen-Muffins (das entspricht normalerweise genau einem Muffinblech)

### *Trockene Zutaten:*

200 g Mehl  
2 EL Kakaopulver  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
60 g bis 100 g Zucker (je nachdem, wie süß ihr es mögt, ich nehme nur 60 g Zucker, aber einigen ist es dann nicht süß genug)  
1 Pck. Vanillinzucker  
1/4 TL Salz

### *Feuchte Zutaten:*

2 Eier  
150 ml Milch  
2 EL Öl, geschmacksneutral (ich nehme immer Rapsöl)

### *Außerdem:*

75 g Zartbitter-Kuvertüre

### *Equipment:*

Küchenwaage  
Mindestens 1 Rührschüssel oder große Salatschüssel  
Evtl. Schneebesen, aber auch Esslöffel und Gabel möglich  
2 Esslöffel  
Evtl. einen Teigschaber, wenn man den Teig bis aufs Letzte rausbekommen möchte ^^  
Muffinform mit 12 Vertiefungen oder auch 12 einzelne Muffinförmchen  
Pinsel zum Einfetten (nicht nötig bei Silikonform!)  
Kuchengitter  
Zahnstocher für die Stäbchenprobe (Garprobe)

1. Falls der Backofen vorgeheizt werden soll, auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ich empfehle, Muffins bei Ober- und Unterhitze statt Heißluft zu backen, weil Muffins aufgrund ihres im Vergleich zu Kuchen niedrigeren Fettgehaltes durch Heißluft stärker austrocknen und dann nicht mehr so saftig sind. Außerdem werden die Muffins vor dem Heißluftgebläse häufig windschief. Wenn es doch Heißluft sein soll, dann auf 155°C stellen.
2. Die Vertiefungen der Muffinform bzw. die Förmchen mit Butter/Margarine/Öl einfetten und evtl. noch mit Mehl bestäuben (nicht möglich, wenn mit Öl eingefettet) oder alternativ mit Papierförmchen auslegen. Silikonformen müssen nicht eingefettet werden, sollten aber immer auf einem Backblech in den Ofen geschoben werden, weil sie sonst zu viel "wabbeln".
3. Alle trockene Zutaten in einer Rührschüssel vermischen. Ich nehme dazu gerne einen großen Schneebesen, aber ein Esslöffel tut's auch.
4. Alle feuchten Zutaten in einer zweiten, ruhig kleineren Rührschüssel oder auch einer großen Tassen verrühren. Auch hier finde ich einen Schneebesen (klein) praktisch, aber es geht auch mit einer einfachen Gabel.
5. Kuvertüre in einem mikrowellenfesten Gefäß zweimal für knapp 1 Minute bei 600 Watt in die Mikrowelle geben, dazwischen mit einem Löffel etwas umrühren und kurz stehen lassen. Nach dem zweiten Mal müsste die Schokolade fast ganz geschmolzen sein. Nochmal kurz stehen lassen und wieder umrühren, bis die ganze Schokolade flüssig ist.

6. Nun die feuchten Zutaten und die geschmolzene Schokolade zu den trockenen Zutaten geben und nur so lange rühren, bis der Teig feucht ist (ca. 10-15 mal rühren)! Kleine Klümpchen oder Schokoladen-Schlieren einfach ignorieren.
7. Mit zwei Esslöffeln den Teig maximal 3/4 hoch in die Vertiefungen des Muffinblechs oder die Förmchen verteilen.
8. Ungefähr 20 bis 25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Stäbchenprobe machen. Dazu z.B. einen Zahnstocher mittig in einen Muffin stechen. Wenn beim rausziehen nicht dranhängt, dann sind die Muffins fertig. Muffins nach dem Herausnehmen ca. 5 Minuten in der Form ruhen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

*Nährwerte pro Muffin\*:*

158 kcal, 4.1 g Eiweiß, 21.8 g Kohlenhydrate - davon 9.1 g Zucker, 6.0 g Fett - davon 2.0 g gesättigt, 0.3 g Natrium

\* Diese Angaben gelten für meine Version mit 60 g Zucker und fettarmer Milch 1.5% Fett.