

Mango-Cupcakes mit Kurkuma - vegan, raw und clean

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



diesem Rezept mit Kurkuma aufgepeppt. Dadurch sind die kleinen Törtchen nicht nur besonders gesund, sondern mit ihrer leuchtend gelben Farbe auch besonders hübsch anzusehen.

- 1 -

Mandeln und Sonnenblumenkerne in den Food Processor geben und grob zerkleinern. Die restlichen Zutaten für den Boden hinzufügen und so lange zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht.

- 2 -

Den Teig in acht Vertiefungen einer Muffinform auslegen und andrücken.

- 3 -

Kokosbutter und Kokosöl in einem Topf schmelzen. Ahornsirup unterrühren.

- 4 -

Mango schälen und zusammen mit Ingwer, Kurkuma, Limettensaft und Zimt in den Food Processor geben. Kokosmasse unterrühren. Auf den Cupcakeböden verteilen und verstreichen. 2 Stunden ins Gefrierfach stellen.

- 5 -

Cupcakes mit einem Messer aus der Muffinform lösen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten für 8 Stück

Für den Boden

80 g Mandeln
70 g Sonnenblumenkerne
6 Medjool Datteln
1 Teelöffel Kokosöl
1/2 Teelöffel Zimt
1 Prise(n) Salz

Für die Cremehaube

200 g Kokosbutter
2 Teelöffel Kokosöl
2 Teelöffel Ahornsirup
1 große Mango
2 Teelöffel Kurkuma
1 Teelöffel Ingwer
1 Teelöffel Limettensaft
1/4 Teelöffel Zimt
1 Handvoll Brombeeren

Besonderes Zubehör

Food Processor

Cupcakes mit kalorienreicher Cremehaube waren gestern - ab heute isst du gesunde Cupcakes ohne schlechtes Gewissen. Eine luftige Mango-Kokos-Creme wird in