Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB® Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von Marie Hock-Westhoff® www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de

Schokotörtchen - Alle BG

Zutaten für ein Muffinblech 12 Stück:

- 225 g zartbitter Schokolade 60-65%
- 115 g <u>Ghee</u>
- 1 Tl Vanillezucker
- 100 g Kokosblütenzucker
- 35 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 4 Eier

Zubereitung:

Schokolade mit dem Ghee über dem Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Vanillezucker, Kokosblütenzucker, Salz und Mehl mischen. Ein Ei nach dem anderen unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die leicht abgekühlte, flüssige Schokolade hinzugeben, unterrühren und mit einem Rührgerät auf der höchsten Stufe ca. 4 Min. lang dick und cremig schlagen.

Die Mulden eines <u>Muffinblechs</u> mit <u>Papierförmchen</u> auslegen und etwa 2/3 mit dem Teig befüllen. Bei 190°C Ober-/Unterhitze 10-11 Min. backen. Außen soll das Törtchen kuchenartig sein und innen noch flüssig bis sehr weich und saftig. Die Törtchen etwas auskühlen lassen und aus den Papierförmchen lösen.

Dazu passt sehr gut ein Obstsalat!



