

# Low Carb Apfelmuffins

Wer sich kohlenhydratarm ernähren möchte, muss nicht auf Kuchen oder ähnliches verzichten, wie das Rezept für diese Low Carb Apfelmuffins zeigt.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 20 min

**Koch/Backzeit:** 40 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

170 g	Mandelmehl
1 Stk.	<a href="#">Apfel</a>
100 g	Frischkäse
0.5 Tassen	<a href="#">Butter</a> (geschmolzen)
0.5 Tassen	Zuckeraustauschstoff
1 TL	Vanilleextrakt
1 EL	Zimt
1 TL	Backpulver
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
5 Stk.	<a href="#">Eier</a>
1 Stk.	<a href="#">Muffinform</a>

## Zubereitung

1. Für **Low Carb Apfelmuffins** den Backofen auf 180°C vorheizen und Papierförmchen in das Muffin-Blech stecken. Butter mit Zuckeraustauschstoff und Frischkäse verrühren. Nach und nach die Eier unterrühren.
2. Mehl mit Vanilleextrakt, Backpulver, Zimt und Salz mischen und dann mit der Frischkäse-Mischung zu einem cremigen Teig verrühren. Äpfel schälen, entkernen und sehr klein würfeln.
3. Die Apfelstücke unter den Teig heben und diesen gleichmäßig in den Muffin-Förmchen verteilen. Im Ofen ca. 35-40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz stehen lassen.

Die Förmchen aus dem Blech nehmen, ganz auskühlen lassen und servieren.

## **Tipp**

Aus dem Teig für die Low Carb Apfelmuffins einfach einen Kuchen (z.B. in Kastenform) backen.