

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.	Apfel
100 g	Frischkäse
0.5 Tassen	Butter (geschmolzen)
0.5 Tassen	Zuckeraustauschstoff
1 TL	Vanilleextrakt
1 EL	Zimt
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
5 Stk.	Eier
1 Stk.	Muffinform

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.