# 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.