

Low Carb Käse-Muffins

Köstliche Low Carb Käse-Muffins, gefüllt mit Käse und Jalapenos. Anstelle von Weizenmehl wird für das Rezept feines Kokosmehl verwendet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

0.25 Tassen	Kokosöl
4 Stk.	Eier
0.75 Tassen	Kokosmehl
1 Messerspitze	Backpulver
0.5 TL	Zwiebelpulver
0.5 Tassen	Cheddar-Käse (gerieben)
2 Stk.	Pfefferoni (Jalapenos)
	Salz (nach belieben)
1 Stk.	Muffinform

Zubereitung

1. Für die **Low Carb Käse-Muffins** zuerst die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen und den Ofen auf 200 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze). Den Käse reiben. Die Jalapenos längs aufschneiden und die Kerne entfernen, anschließend waschen und klein hacken. Kokosmehl mit Backpulver, Zwiebelpulver und Salz in eine Schüssel sieben und gut vermengen.
2. Das Kokosöl kurz in der Mikrowelle verflüssigen und danach gut umrühren. Eier und Kokosöl in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer verrühren. Mit dem Kochlöffel Käse und Jalapenos unterheben. Zum Schluss die trockenen Zutaten ebenfalls vorsichtig unterheben.
3. Den Teig in die Formen verteilen und das Blech auf die mittlere Ofenschiene schieben. Die Käse-Muffins rund 20 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen oder lauwarm genießen.

Tipp

Die Low Carb Käse-Muffins kann man auch mit anderen Käsesorten zubereiten, die Jalapenos durch Paprika- oder Zucchinistückchen ersetzen etc.