

Low Carb Muffins

Köstliche Low-Carb-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



Foto: rpavich

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)

Zubereitung

1. Für die Low-Carb-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. Rund 20 Minuten backen, herausnehmen und abkühlen lassen oder lauwarm genießen.

Tipp

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