

Rum-Kakao-Muffins

Rum-Kakao-Muffins mit Kokosraspeln aus der Mikrowelle, die im Handumdrehen fertig sind.

Menge: 7 Muffins

204,1
kcal

1,3 g verwertbare Kohlenhydrate

17,3 g Ballaststoffe

5,4 g Eiweiß



ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier
- 12 g Olivenöl
- 95 ml Wasser
- 1 Esslöffel Rumaroma
- 2 Teelöffel Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 75 g Fibriya Kakao-Muffin Ballaststoffmix
- Für den Überzug: 60 g dunkle Schokolade von Simply Keto
- Für den Überzug: 1 Esslöffel Öl
- Für den Überzug: 3 Esslöffel Kokosraspel

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit einem Schneebesen gründlich mit Olivenöl, Süßungsmittel, Wasser und Rumaroma verrühren.
2. Anschließend den Ballaststoffmix hinzufügen.
3. Den Teig in Silikon-Muffinförmchen verteilen und in der Mikrowelle 3,5 Minuten fertig backen.
4. Die Schokolade mit dem Öl schmelzen. Die abgekühlten Muffins mit der Oberseite hineintauchen und anschließend in den Kokosraspeln wenden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	204,1 kcal	106,7 kcal
Energie	844,8 kJ	441,7 kJ
Fett	15,2 g	8,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,9 g	3,1 g
Kohlenhydrate	6,6 g	3,4 g
– davon Zucker	0,5 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	5,3 g	2,8 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,3 g	0,7 g
Ballaststoffe	17,3 g	9,0 g
Eiweiß	5,4 g	2,8 g
Salz	0,7 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗