



KUCHEN UND MUFFINS

Kohlenhydratreduzierte Muffins aus Haferfaser mit Zitronenguss

Diese weichen, kohlenhydratreduzierten Muffins werden statt mit Weizenmehl mit Haferfaser zubereitet. Die abgekühlten Muffins werden mit einer ungekochten Zitronencreme überzogen, die optional mit Kakaobohnensplittern oder geschmolzener zuckerfreier Zartbitterschokolade verziert werden kann.

Menge: 6 Muffins

158,6
kcal

1,5 g verwertbare Kohlenhydrate

12,8 g Ballaststoffe

5,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für die Muffins:

- 3 Eier
- 50 g geschmolzene Butter
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 2 gestrichene Teelöffel Fibriya Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- 50 ml Milch
- 10 g Fibriya Helles Flohsamenschalenmehl
- 50 g Fibriya Haferfaser

Für die Zitronencreme:

- 50 g Fibriya Zitronen-Gelee
- 100 ml Milch

Für die optionale Dekoration:

- Kakaobohnensplittter oder geschmolzene zuckerfreie Zartbitterschokolade

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die feuchten Zutaten und Gewürze gründlich vermischen: Eier, geschmolzene Butter, Milch, Süßungsmittel, Backpulver und Zimt.
2. In einer separaten Schüssel das Fibriya Helle Flohsamenschalenmehl und die Fibriya Haferfaser vermischen. Diese trockene Mischung zur feuchten Masse geben und klümpchenfrei verrühren.
3. Die fertige Masse auf Muffinförmchen verteilen.
4. Im auf 160 °C vorgeheizten Backofen ohne Umluft 45 Minuten backen. Nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.
5. Während die Muffins abkühlen, die Zitronencreme zubereiten. Das Fibriya Geleepulver in eine trockene Schüssel geben und unter ständigem Rühren die Milch hinzufügen. Kochen ist nicht nötig; die Mischung wird innerhalb weniger Minuten auch kalt zu einer dicken Creme.
6. Die Creme auf die abgekühlten Muffins träufeln und zum Schluss mit Kakaobohnensplitttern bestreuen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	158,6 kcal	141,8 kcal
Energie	655,7 kJ	586,3 kJ
Fett	11,9 g	10,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,6 g	5,9 g
Kohlenhydrate	18,5 g	16,5 g
– davon Zucker	1,3 g	1,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	17,0 g	15,2 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,5 g	1,3 g
Ballaststoffe	12,8 g	11,4 g
Eiweiß	5,0 g	4,5 g
Salz	0,1 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)