

KUCHEN UND MUFFINS

Fibriya-Keto-Mikrowellenmuffins

In nur 5 Minuten sind die Keto-Muffins mit Fibriya Vanille-Muffin fertig! Sie schmecken auch pur, lassen sich aber mit Gojibeeren oder beliebigen Beeren verfeinern.

Menge: 6 Muffins | **125,8 kcal** | **0,6 g verwertbare Kohlenhydrate** | **20,7 g Ballaststoffe** | **5,2 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 75 g Fibriya Vanille-Muffin
- 2 Eier (Größe M)
- 15 g Butter oder Olivenöl
- 100 ml Wasser oder Milch
- 30 g Fibriya Balance Süßungsmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Butter, Wasser und Süßungsmix verrühren. Den Ballaststoffmix dazugeben und alles klümpchenfrei verrühren.
2. In eine Silikon-Muffinform füllen.
3. Bei mittlerer Leistung 5 Minuten in der Mikrowelle garen (oder im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30–35 Minuten backen).

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	125,8 kcal	69,2 kcal
Energie	522,9 kJ	287,6 kJ
Fett	6,8 g	3,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,2 g	1,8 g
Kohlenhydrate	8,3 g	4,6 g
– davon Zucker	0,3 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	7,7 g	4,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,6 g	0,3 g
Ballaststoffe	20,7 g	11,4 g
Eiweiß	5,2 g	2,8 g
Salz	0,8 g	0,4 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗