



KUCHEN UND MUFFINS

Fibriya Kakao-Muffins aus der Mikrowelle

Mikrowellen-Muffins aus Fibriya Kakao-Muffin-Ballaststoffmix. 2 Minuten zum Verrühren, 6 Minuten in der Mikrowelle backen.

Menge: 10 Muffins

127,9
kcal

0,3 g verwertbare Kohlenhydrate

20,5 g Ballaststoffe

5,7 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 150 g Fibriya Kakao-Muffin Ballaststoffmix
- 4 Eier (Größe M)
- 25 g Butter
- 190 ml Wasser
- 60 g Fibriya Balance Süßungsmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Eier, Butter, Wasser und Süßungsmix verrühren. Anschließend den Ballaststoffmix unterrühren, bis eine klumpenfreie Masse entsteht. Das Eiweiß muss nicht aufgeschlagen werden.
2. In eine Silikonform löffeln.
3. Bei mittlerer Leistung 6 Minuten in der Mikrowelle backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	127,9 kcal	79,9 kcal
Energie	531,7 kJ	332,3 kJ
Fett	7,0 g	4,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g	1,8 g
Kohlenhydrate	8,5 g	5,3 g
– davon Zucker	0,3 g	0,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,2 g	5,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,3 g	0,2 g
Ballaststoffe	20,5 g	12,8 g
Eiweiß	5,7 g	3,5 g
Salz	0,8 g	0,5 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)