



KUCHEN UND MUFFINS

Low-Carb-Kakao-Muffins mit cremigem Quark

Mikrowellen-Muffins in 6 Minuten aus dem Fibriya Kakao-Muffin Ballaststoffmix. Dieses Rezept weicht ein wenig vom Grundrezept ab, da cremiger Quark den Teig noch luftiger macht.

Menge: 8 Muffins

128,7
kcal

1,7 g verwertbare Kohlenhydrate

14,4 g Ballaststoffe

7,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 100 g cremiger Quark
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 80 ml Milch
- 40 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 75 g Fibriya Kakao-Muffin Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Den cremigen Quark, das Olivenöl, die Milch, den Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix, den Zitronensaft und die Eier mit einem Handrührbesen glatt verrühren.
2. Die Eier müssen nicht getrennt werden, sie können im Ganzen zur Masse gegeben werden.
3. Zum Schluss den Fibriya Kakao-Muffin Ballaststoffmix hinzufügen und alles klumpenfrei verrühren.
4. Den fertigen Teig gleichmäßig auf Muffinförmchen verteilen.
5. Die Muffins können im Backofen oder in der Mikrowelle zubereitet werden.
6. Mikrowelle: Bei mittlerer Leistung etwa 6 Minuten garen.
7. Im Backofen können die Muffins ebenfalls gebacken werden: Bei 170 °C mit Ober-/Unterhitze und ohne Umluft etwa 30 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	128,7 kcal	68,6 kcal
Energie	535,5 kJ	285,4 kJ
Fett	7,0 g	3,7 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	0,9 g
Kohlenhydrate	10,9 g	5,8 g
– davon Zucker	1,7 g	0,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	9,2 g	4,9 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,7 g	0,9 g
Ballaststoffe	14,4 g	7,7 g
Eiweiß	7,3 g	3,9 g
Salz	0,6 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)