

Protein-Mikrowellenmuffins

Eiweißreiche, schnelle Leckerei aus der Mikrowelle 😊

Menge: 8 Muffins

137,2
kcal

2,4 g verwertbare Kohlenhydrate

6,0 g Ballaststoffe

9,8 g Eiweiß



ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 ganze Eier
- 80 g griechischer Joghurt mit 10 % Fett
- 5 g Olivenöl
- 3 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 4 g Backpulver
- 9 g Fibriya Veganes Backprotein
- Abrieb von 1 Zitrone
- 15 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 8 Brombeeren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Zuerst die flüssigen Zutaten glatt verrühren, dann die trockenen Zutaten hinzufügen und ganz zum Schluss den Universal-Ballaststoffmix unterrühren.
2. Jeweils 1 Esslöffel Teig in Silikon-Muffinförmchen geben. Obenauf jeweils 1 Brombeere setzen.
3. In der Mikrowelle bei 750 Watt in 5 Minuten fertig garen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	137,2 kcal	48,9 kcal
Energie	572,7 kJ	204,0 kJ
Fett	8,6 g	3,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	1,1 g
Kohlenhydrate	6,6 g	2,3 g
– davon Zucker	2,3 g	0,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	4,1 g	1,5 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,4 g	0,9 g
Ballaststoffe	6,0 g	2,1 g
Eiweiß	9,8 g	3,5 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗