



KUCHEN UND MUFFINS

5-Minuten-Mikrowellen-Keto-Muffins

Diese Keto-Muffins werden in der Mikrowelle zubereitet, können aber auch im normalen Backofen gebacken werden. Die fertigen Muffins können mit einer Erdbeer-Dessertsoße serviert werden, die ohne Kochen zubereitet wird.

Menge: 6 Muffins

81,4
kcal

1,6 g verwertbare Kohlenhydrate

7,7 g Ballaststoffe

6,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für die Muffins:

- 3 Eier
- 10 g Fibriya Veganer Backprotein
- 100 ml Wasser oder Milch
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix (Erythrit- und Stevia-Mischung)
- 1 Teelöffel Fibriya Erythrit Honiggeschmack
- 50 g Fibriya Kakao-Muffin Ballaststoffmix

Zutaten für das Topping:

- 25 g Fibriya Zero Dessertpulver Erdbeere (mit Erdbeergeschmack)
- 200 ml Milch (oder eine Pflanzenmilch nach Wahl)

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung der Muffins

1. Vermische in einer Schüssel alle Zutaten außer dem Ballaststoffmix. Die Eier müssen nicht getrennt werden – schlage sie einfach ungetrennt in die Schüssel.
2. Gib ganz zum Schluss den Kakao-Ballaststoffmix dazu und verrühre die Masse mit einem Schneebesen oder einer Gabel gründlich, bis sie völlig glatt und klumpchenfrei ist.
3. Verteile den Teig auf 6 Silikon-Muffinförmchen.
4. Stelle sie in die Mikrowelle und erhitze sie 5 Minuten lang bei mittlerer Stufe. Im normalen Backofen bei 170 °C 25 Minuten backen.

Zuckerfreies Erdbeer-Dessert-Topping (ohne Kochen)

1. Wiege das Dessertpulver in eine vollständig trockene kleine Schüssel ab.
2. Gieße unter ständigem, zügigem Rühren langsam die Milch dazu.
3. Kochen ist nicht nötig: Die Creme dickt innerhalb kürzester Zeit von selbst an und kann sofort über die fertigen Muffins geträufelt werden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	81,4 kcal	80,8 kcal
Energie	339,3 kJ	336,4 kJ
Fett	3,9 g	3,9 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	1,5 g
Kohlenhydrate	13,7 g	13,6 g
– davon Zucker	1,6 g	1,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	12,1 g	12,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,6 g	1,6 g
Ballaststoffe	7,7 g	7,6 g
Eiweiß	6,3 g	6,2 g
Salz	0,4 g	0,4 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)