

MUFFINS



Schoko-Muffins

Zutaten:

3 Eier
70 g Erythrit
3 EL Backkakao
100 g gemahlene Mandeln
3 EL Hafermehl
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
25 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Eier mit Erythrit schaumig aufschlagen (bis sich das Volumen der Eier verdoppelt hat).
Trockene Zutaten miteinander mischen und mit dem Löffel zur Eiermasse unterheben.
Zartbitterschokolade mit dem Messer zerhacken und ebenfalls zum Teig geben.
Teig in 12 Muffinförmchen aufteilen und im Backofen bei 180 Grad für ca 15 Minuten backen.



DIE BASIS:

Der Basis-Teig für gesunde Muffins oder Kuchen besteht aus Eiern, gemahlene Nüssen, Backpulver, Erythrit und etwas Hafer-/ Mandelmehl. Diesem Basisteig kannst du nach Lust und Laune Zutaten hinzufügen wie Schokolade/ Backkakao, Gewürze wie Vanille oder Zimt, Obst wie Äpfel oder Beeren. Du kannst darauf auch Cupcakes mit einer Cremehaube oder eine Torte mit Füllung machen, wenn du den Boden teilst oder flach backst. Die angegebene Menge reicht in etwa für 12 Muffins oder eine kleine Springform. Für eine Kastenform oder größere Springform für eine Torte würde ich die Menge verdoppeln.



VEGAN:

Statt Ei kannst du 2 zerdrückte Bananen und 1 EL Flohsamenschalen verwenden. Dann würde ich allerdings weniger oder gar kein Erythrit mehr verwenden.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Backkakao → 1 Löffel mehr Mehl
statt Hafermehl → Buchweizenmehl, Mandelmehl, Kokosmehl
statt Mandeln → Haselnüsse, Walnüsse
statt Zimt → Vanilleschote, Zitronenschale, Limettenschale

+ 1 Apfel/ Birne geraspelt, 100 g Heidelbeeren/ Himbeeren/ Erdbeeren