

Käsekuchen-Muffins

Zutaten für 6 Muffins:

- 250 g Magerquark
- 100 g Frischkäse 0,2%
- 20 g Vanille Proteinpulver
- 60 g Mozzarella
- 1 Ei
- nach Bedarf Süßen mit Xucker, Stevia, Süßstoff, etc. (die Muffins schmecken jedoch auch ohne Süße super!)



Bild: Maike Krengel

Zubereitung:

Alles pürieren, einen Teil Obst nach Geschmack hinzufügen (insgesamt zum Beispiel 70 g Heidelbeeren), in die Förmchen füllen und den Rest Obst oben drauf.

Bei 180°C für ca. 45 Minuten Umluft backen. Fertig.

Nährwerte für 1 Muffin (1/6 der Gesamtmenge) ohne Obst:

85 kcal

Fett: 1,8 g

Kohlenhydrate: 4,4 g

Protein: 12,6 g



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.
Copyright: Andreas Scholz - Figurmacher®

