

Himbeer Creamy Muffin:

Zutaten:

150g Sojamehl

200g Quark

2 Eier

2 Eiklar

150g Sojaprotein Vanille

100g Apfelmark

30g Nussbutter-/mus

200g Himbeeren

250g Erythit

1 Pck Backpulver

5g Vanille Aroma

Zubereitung:

Alle Zutaten mischen. 50g pro Muffin abwiegen und in die Muffinförmchen geben.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Ergibt ca. 20 Muffins.

Nährwerte pro 50g Muffin:

76 Kcal

3,4g Kohlenhydrate

9,2g Eiweiß

2,6g Fett