

Low Carb Rübli-Muffins

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

18
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Stück

Für die Muffins

180 g Mandelmehl
 1/4 Teelöffel Salz
 1/2 Teelöffel Backpulver
 1/2 Esslöffel Zimt
 1/2 Teelöffel Muskat
 1/2 Teelöffel Ingwer, gemahlen
 3 Eier
 1 Esslöffel Vanillearoma
 80 g Erythritol-Pulver
 2 Esslöffel Öl
 200 g Möhren
 60 g Walnüsse

Für das Frosting

110 g Frischkäse
 50 g Erythritol-Pulver
 1/2 Esslöffel Vanillearoma
 6 Esslöffel Sahne

werden die Törtchen dann so richtig schön "american"!

- 1 -

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Möhren reiben und Walnüsse hacken. Für den Muffinteig zunächst in einer großen Rührschüssel die Eier mit dem Erythritol-Konzentrat, Öl und Vanillearoma schaumig schlagen. Möhren und Walnüsse unterrühren.

- 2 -

In einer separaten Schüssel Mandelmehl mit Backpulver, Zimt, Muskat, Ingwer, Salz und Backpulver vermischen. Vorsichtig unter die Ei-Masse rühren, bis die Masse gerade so eine Teig-Konsistenz bekommt. Teig in Muffinform füllen und 18 Minuten backen.

- 3 -

In der Zwischenzeit für das Frosting den Frischkäse mit Erythritol-Pulver, Vanillearoma und Sahne aufschlagen. Auf die abgekühlten Muffins geben und genießen.

Zucker?! Wer braucht den denn? Dank geraspelter Möhren und Nüssen kommt diese Low-Carb-Nascherei auch mit wenig Kohlenhydraten besonders saftig und knackig daher. Mit dem cremigen Frischkäse-Frosting