

Nr. 65: Himbeer-Muffins

- was süßes für unterwegs -

Für Anzahl Portionen: 5 - 6

Menge pro Portion: 50 g – 100 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Esstlöffel	Mascarpone	50 g
2	Esstlöffel	Magerquark	50 g
2		Eier	120 g
1	Teelöffel	Ahornsirup	5 g
3	Esstlöffel	Joghurt 1,5% Fett	60 g
		Himbeeren	20 g

Zubereitung:

Die Zutaten mit dem Schneebesen zu einer Masse verrühren.

Kleine Förmchen mit dem Teig befüllen.

Jeweils eine Himbeere drauf setzen und bei 170° ca. 20 Minuten backen lassen.

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	146 kcal
Eiweiß (Protein)	8,4 g
Fett	10,7 g
Kohlenhydrate	3,9 g