

## Low Carb Muffins ohne Mehl

Muffins sind eine beliebte Süßigkeit, die jeder gerne isst. Aber herkömmliche Muffins sind in der Regel sehr zuckerhaltig und enthalten viel Mehl. Dies ist nicht gerade gesundheitsfördernd. Aber zum Glück gibt es eine gesunde Alternative – **Low Carb Muffins ohne Mehl**.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 12 Portionen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten Rezept
- » **ERNÄHRUNG:** Low Carb
- » **KALORIEN / PORTION:** 258 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Dessert

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 258 Kalorien | Fett: 23 g | Kohlenhydrate: 6 g | Eiweiß: 8 g | Ballaststoffe: 3 g | Zucker: 2 g

### Zutaten:

240 Gramm **Mandeln**, gemahlen  
125 Gramm **Himbeeren**  
60 Gramm **Heidelbeeren**  
100 Milliliter **Rapsöl**  
4 **Eier**  
1 Teelöffel **Weinsteinbackpulver**  
3 Esslöffel **Birkenzucker**  
50 Gramm **Walnüsse**, gehackt  
1 kleine Prise **Salz**

### So wird's gemacht:

#### ANLEITUNGEN:

Falls du tiefgekühlte Himbeeren verwenden möchtest, solltest du diese vorher antauen lassen.

Eigelb vom Eiweiß trennen. In einer separaten Schüssel das Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen. Eine weitere Schüssel aufstellen und die Eigelbe hineingeben.

Zum Eigelb Weinsteinbackpulver, Rapsöl, Birkenzucker, die gemahlene Mandeln sowie die gehackten Walnüsse geben und alles gut vermengen.

Das Eiweiß in die Teigmasse vorsichtig unterheben und die Himbeeren dazugeben.

Jetzt nur noch die Masse in Muffin-Förmchen füllen und im Backofen Umluft/Heißluft bei 180 Grad etwa 20 Minuten backen.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: [kleineprise.de](https://kleineprise.de)