

Zuckerfreie

Keto

Muffins



Inhaltsverzeichnis

- 2** Cinnamon Crumble Muffins
- 4** Kürbismuffins mit Kokosglasur
- 6** Schokoholic Muffins
- 8** Cranberry Christmas Muffins
- 10** Kokos-Limonaden Muffins
- 12** Zitrus-Mohn Muffins
- 14** Kaffeeklatsch Muffins
- 16** White Chocolate Muffins
- 18** Pekan Crunch Muffins
- 20** Peanut Cookie Muffins
- 22** Mandel-Macchiato Muffins
- 24** Brownie Fudge Muffins
- 26** Glasierte Himbeer-Muffins
- 28** Brombeer-Macadamia Muffins
- 30** Carrot Cake Muffins
- 32** Zitronen-Käseküchlein
- 34** Princess Pistachio Muffins
- 36** Mousse au Chococado Muffins

Cinnamon Crumble Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
290 kcal	5 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	5 g

Zutaten:

Muffins

15 g + 25 g gemahlene Leinsamen
150 ml Wasser
180 g teilentöltes Mandelmehl
25 g Pfeilwurzelstärke
1 TL Backpulver
½ TL Backnatron
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
4 EL Puder-Erythrit
1 TL Ceylon-Zimt
3 EL Avocadoöl
1 EL Zimt-Mandel Würzöl

Streusel

40 g weiches Kokosöl
50 g Pekannüsse
30 g teilentöltes Mandelmehl
1 TL Ceylon-Zimt
1 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt

Zubereitung:

Streusel

1) Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze leicht erwärmen, aber nicht komplett schmelzen. Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Mixer geben und ein paar Mal pulsieren (nur wenige Sekunden), bis ein krümeliger Teig entsteht. Mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken.

Muffins

1) Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.

2) 15 g gemahlene Leinsamen mit dem Wasser in einer Schüssel mischen und 5 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten bis auf das Avocado- und Würzöl in einer großen Rührschüssel mischen. In einer zweiten Schüssel den Leinsamen-Mix mit Avocadoöl und Würzöl verrühren.

3) Die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und unterrühren, bis ein fester Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Zimt abschmecken.

4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Die Streusel darüber verteilen und mit einem Löffel etwas in den Teig drücken. Für 25-28 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Kürbismuffins mit Kokosglasur



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
261 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	7 g

Zutaten:

Muffins

170 g teilentöltes Mandelmehl
30 g Vanille-Proteinpulver
25 g Pfeilwurzelsstärke
25 g gemahlene Leinsamen
1 TL Backpulver
½ TL Backnatron
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
2 TL Lebkuchen-Gewürz
200 g Kürbispüree („Babybrei“)
75 g Kokosöl, geschmolzen
75 ml Wasser

Glasur

40 g Kokosmus
3 EL Vollfett-Kokosmilch
½ TL Ceylon-Zimt
1 EL Puder-Erythrit

Zubereitung:

Muffins

1) Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.

2) Mandelmehl, Proteinpulver, Pfeilwurzelsstärke, Backpulver, Backnatron, Erythrit, Monk Fruit, Salz und Lebkuchen-Gewürz in einer großen Rührschüssel mischen. In einer zweiten Schüssel das Kürbispüree mit Kokosöl und Wasser verrühren.

3) Die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Lebkuchen-Gewürz abschmecken.

4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 25-28 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.

Glasur

1) Das Kokosmus in einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Mit Zimt und Erythrit abschmecken.

2) Die Glasur auf den abgekühlten Muffins verteilen.



Schokoholic Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
214 kcal	14 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
14 g	5 g

Zutaten:

2 mittelgroße, reife Avocados
4 große Bio-Eier
2 EL Vollfett-Kokosmilch
40 g Kokosmehl
70 g teilentöltes Mandelmehl
30 g Schokoladen-Proteinpulver
30 g ungesüßtes Kakaopulver
80 g Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
1 TL Ceylon-Zimt
2 TL Backpulver
50 g Kakaomasse (Cacao Paste), grob gehackt

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.
- 2) Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch (ca. 200 g) in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab pürieren, die Eier und die Kokosmilch hinzufügen und erneut pürieren, bis eine glatte Creme entsteht.
- 3) Die restlichen Zutaten bis auf die Kakaomasse in einer großen Schüssel mischen und die Avocado-creme mit einem elektrischen Handmixer unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Erythrit, Stevia und Zimt abschmecken. 40 g gehackte Kakaomasse unterheben.
- 3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Die restliche Kakaomasse über den Muffins verteilen. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins schön aufgegangen sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Cranberry Christmas Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
197 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
14 g	4 g

Zutaten:

3 große Bio-Eier, getrennt
45 g weiches Kokosöl
¾ EL geriebene Orangenschale
120 g teilentöltes Mandelmehl
25 g Kokosmehl
2 TL gemahlene Chiasamen
½ TL Spekulatius-Gewürz
1 ½ TL Backpulver
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
70 g Puder-Erythrit
100 ml Vollfett-Kokosmilch
120 g frische Cranberries

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.
- 2) Die Eigelbe mit einem elektrischen Handmixer mit dem weichen Kokosöl verrühren, bis alles gut durchmischt ist. Alle Zutaten bis auf die Kokosmilch und die Cranberries hinzufügen und gut verrühren. Die Kokosmilch unterrühren, bis ein fester Teig entsteht.
- 3) Das Eiklar steifschlagen, bis es Spitzen zieht und vorsichtig unter den Teig heben, so dass das Eiklar nicht komplett in sich zusammenfällt. Die Cranberries halbieren und unterrühren.
- 4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 25-30 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Kokos-Limonaden Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
230 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	3 g

Zutaten:

100 g teilentöltes Mandelmehl
20 g Vanille-Proteinpulver
80 g Kokosraspeln
15 g Kokosmehl
½ TL Backnatron
½ TL Backpulver
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL Vanillemark
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
70 g Puder-Erythrit
100 ml Vollfett-Kokosmilch
5 EL Zitronensaft
1 TL geriebene Zitronenschale
3 mittelgroße Bio-Eier
40 g weiches Kokosöl

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.
- 2) Mandelmehl, Proteinpulver, Kokosraspeln, Kokosmehl, Backnatron, Backpulver, Salz, Vanillemark und Monk Fruit in einer großen Schüssel mischen. Die restlichen Zutaten in einer zweiten Schüssel mit einem elektrischen Handmixer 1 Minute zu einer glatten Creme verrühren.
- 3) Die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und zu einem homogenen Teig verrühren. Mit Monk Fruit, Erythrit und Zitronensaft abschmecken. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen und erneut umrühren.
- 3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 18-23 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins schön aufgegangen sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Zitrus-Mohn Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 4 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
238 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	2 g

Zutaten:

50 g teilentöltes Mandelmehl
20 g Gold-Leinsamenmehl
10 g Vanille-Proteinpulver
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
70 g Puder-Erythrit
¼ TL Vanillemark
¾ TL Backpulver
1 ½ EL Mohn
3 EL Olivenöl extra vergine
3 EL Vollfett-Kokosmilch
2 große Bio-Eier
2 EL Zitronensaft
1 EL geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 4 Papierformen auslegen.
- 2) Mandelmehl, Gold-Leinsamenmehl, Proteinpulver, Monk Fruit, Erythrit, Vanillemark, Backpulver und Mohn in einer Schüssel mischen. Die restlichen Zutaten mit einem elektrischen Handmixer unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Zitronensaft abschmecken.
- 3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 17-20 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Kaffeeklatsch Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
152 kcal	13 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	2 g

Zutaten:

Muffins

80 g geschälte Zucchini
2 mittelgroße Bio-Eier
30 g Mandelmus
100 g teilentöltes Mandelmehl
15 g Kokosmehl
1 TL Backpulver
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
4 EL Puder-Erythrit
¼ TL Lebkuchen-Gewürz

Streusel

30 g Mandelmus
10 g Kokosöl, geschmolzen
20 g Mandelmehl
10 g Schokoladen-Proteinpulver
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
1 EL Puder-Erythrit

Zubereitung:

Streusel

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, bis ein krümeliger Teig entsteht. Mit Monk Fruit und Erythrit abschmecken.

Muffins

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.
- 2) Die Zucchini würfeln, in einen kleinen Topf mit Wasser geben und 5-6 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit einem Pürierstab mit den Eiern und dem Mandelmus zu einer glatten Creme pürieren.
- 3) Die restlichen Zutaten in einer Rührschüssel mischen und das Zucchini-Mandel-Püree unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Lebkuchen-Gewürz abschmecken.
- 4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Die Streusel darüber verteilen und mit einem Löffel etwas in den Teig drücken. Für 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Die Ofentür noch nicht öffnen und die Muffins 10 Minuten im geschlossenen Ofen abkühlen lassen, damit sie nicht zusammenfallen.
- 5) Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



White Chocolate Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
161 kcal	5 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
7 g	2 g

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.
- 2) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Vanillemark abschmecken.
- 3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 22-25 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.

Zutaten:

50 g Kokosmehl
1 TL Backpulver
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
70 g Puder-Erythrit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
½ TL Vanillemark
60 g Kakaobutter, geschmolzen
4 EL Vollfett-Kokosmilch
1 EL Cashewmus
4 mittelgroße Bio-Eier
(Raumtemperatur)



Pekan Crunch Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
212 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
16 g	2 g

Zutaten:

150 g Mandelmehl
20 g Kokosmehl
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
70 g Puder-Erythrit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
¼ TL gemahlene Tonkabohne
1 TL Backpulver
2 große Bio-Eier (Raumtemperatur)
85 g Kokosöl, geschmolzen
3 EL Vollfett-Kokosmilch
50 g Pekannüsse, gehackt

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.
- 2) Mandelmehl, Kokosmehl, Monk Fruit, Erythrit, Salz, Tonkabohne und Backpulver in einer großen Schüssel mischen. Die Eier mit einem elektrischen Handmixer mit Kokosöl und Kokosmilch schaumig aufschlagen und die Eier-Mischung unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Tonkabohne abschmecken. 40 g gehackte Pekannüsse unterrühren.
- 3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Die restlichen Pekannüsse über den Muffins verteilen. Für 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Peanut Cookie Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
190 kcal	14 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
12 g	5 g

Zutaten:

125 g geschälte Zucchini
120 g Erdnussmus Crunchy
65 g Vanille-Proteinpulver
1 TL Backpulver
50 g Erdnussmehl
70 g Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
60 g Bitterschokolade mit >90%
Kakaoanteil

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.
- 2) Die Zucchini würfeln, in einen kleinen Topf mit Wasser geben und 5-6 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit einem Pürierstab mit dem Erdnussmus zu einer glatten Creme pürieren.
- 3) Die restlichen Zutaten bis auf die die Schokolade in einer Rührschüssel mischen und das Zucchini-Erdnuss-Püree unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken. Die Schokolade fein hacken und unterheben.
- 4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 10-15 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Mandel-Macchiato Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
133 kcal	11 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	2 g

Zutaten:

1 kleine Dose Vollfett-Kokosmilch (200 ml)
100 g teilentöltes Mandelmehl
25 g Vanille-Proteinpulver
1 TL Backpulver
50 ml ungesüßte Mandelmilch
1 mittelgroßes Bio-Ei
2 TL Mandel-Vanille Würzöl
100 ml Espresso oder starker Kaffee
70 g Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
40 g Mandeln

Zubereitung:

- 1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen. Die Kokosmilch-Dose öffnen und mit einem Löffel 80 g von der festen Kokoscreme, die sich oben abgesetzt hat, abnehmen und in eine Rührschüssel geben.
- 3) Die restlichen Zutaten bis auf die Mandeln hinzufügen und mit einem elektrischen Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Mit Erythrit, Monk Fruit und Mandel-Vanille Würzöl abschmecken. Die Mandeln grob hacken und unterrühren.
- 4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Brownie Fudge Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
192 kcal	10 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
14 g	5 g

Zutaten:

320 g Kürbispüree („Babybrei“)
160 g Mandelmus
35 g ungesüßtes Kakaopulver
50 g Schoko-Proteinpulver
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
70 g Puder-Erythrit
Rosa Himalaya-Salz
20 g Kakaonibs

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.

2) Alle Zutaten bis auf das Salz und die Kakaomasse in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit und Erythrit abschmecken.

3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen und jeden Muffin mit einer Prise Salz und Kakao Nibs bestreuen. Für 12-16 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins etwas aufgegangen sind. Die Muffins sind jetzt noch sehr weich, härten aber beim Abkühlen noch etwas aus. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Glasierte Himbeer-Muffins



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
206 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
14 g	3 g

Zutaten:

Muffins

170 g teilentöltes Mandelmehl
15 g Vanille-Proteinpulver
1 TL Backpulver
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
70 g Puder-Erythrit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
¼ TL Vanillemark
2 große Bio-Eier (Raumtemperatur)
55 g Kokosöl, geschmolzen
75 ml ungesüßte Mandelmilch
60 g frische Himbeeren

Glasur

30 g Kokosmus
3 EL ungesüßte Mandelmilch
1 TL Limettensaft
4 Himbeeren
1 EL Puder-Erythrit

Zubereitung:

Muffins

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen.

2) Mandelmehl, Proteinpulver, Backpulver, Monk Fruit, Erythrit, Salz und Vanillemark in einer großen Rührschüssel mischen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit einem elektrischen Handmixer mit Kokosöl und Mandelmilch schaumig aufschlagen.

3) Die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Vanillemark abschmecken. Die Himbeeren vorsichtig unterheben und den Teig 5 Minuten ruhen lassen.

4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.

Glasur

1) Das Kokosmus in einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und mit den restlichen Zutaten pürieren. Die Glasur auf den abgekühlten Muffins verteilen.



Brombeer-Macadamia Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
155 kcal	16 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
8 g	3 g

Zutaten:

200 g Mandelmehl
70 g Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
1 TL Backpulver
¼ TL rosa Himalaya-Salz
125 ml ungesüßte Mandelmilch
1 TL Limettensaft
2 große Bio-Eier
30 g ungesalzene Macadamia-Nüsse
120 g frische Brombeeren

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen-

2) Mandelmehl, Erythrit, Monk Fruit, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Mandelmilch, Limettensaft und Brombeeren hinzufügen und mit einem Teigschaber verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Limettensaft abschmecken.

3) Die Macadamia-Nüsse fein hacken und unter den Teig heben. Je 1 EL vom Teig in die vorbereiteten Papierformen geben. Die Beeren gleichmäßig darüber verteilen und den restlichen Teig darüber geben.

4) Für 17-20 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Carrot Cake Muffins



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 1 Std 15 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
233 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
6 g	5 g

Zutaten:

Muffins

2 große Karotten (ca. 260 g)
120 ml ungesüßte Mandelmilch
25 g gemahlene Leinsamen
120 g Kakaobutter, geschmolzen
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
60 g Puder-Erythrit
¼ TL Vanillemark
2 TL Ceylon-Zimt
50 g Kokosmehl
2 TL Backpulver
Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Frosting

60 g Cashewkerne
2 TL Vollfett-Kokosmilch
1 ½ TL Zitronensaft
Eine Prise Vanillemark
2 EL Puder-Erythrit

Zubereitung:

Frosting

1) Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und 1 Stunde einweichen lassen. In ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und 3-5 Minuten mixen, bis eine glatte Creme entsteht.

Muffins

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen. Die Karotten schälen und in einer Küchenmaschine oder mit einer Küchenreibe fein raspeln. Mandelmilch und Leinsamen in einer Schüssel verrühren und 5 Minuten quellen lassen.

2) Die Karottenraspel, den Leinsamen-Mix und Kakaobutter in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine homogene Creme entsteht und die Karotte nicht vollständig püriert ist.

3) Die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und die Karotten-Creme unterrühren, bis ein fester Teig entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Vanillemark abschmecken.

4) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 30-35 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

5) Das Frosting in einen Spritzbeutel geben und auf den abgekühlten Muffins verteilen.



Zitronen-Käseküchlein



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
211 kcal	3 g

Fett	Netto-Kohlenhydrate
20 g	4 g

Zutaten:

Boden

80 g Sonnenblumenkerne
30 g Kokosraspeln
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
1 EL Kokosöl, geschmolzen
1 EL Wasser

Füllung

120 g Kokosmus
Schalenabrieb von 1 Bio-Zitrone
Saft von 1 Zitrone
3 EL Vollfett-Kokosmilch
¼ TL Vanillemark
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
60 g Puder-Erythrit
1/8 TL Kurkuma

Zubereitung:

Boden

1) Sonnenblumenkerne, Kokosraspeln, Erythrit und Salz in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Mixer geben und ein paar Mal pulsieren, bis die Kerne fein gehackt sind. Öl und Wasser hinzufügen und so lange mixen, bis ein homogener Teig entsteht.

2) Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen. Den Teig gleichmäßig auf die Formen aufteilen und mit einem Löffel etwas andrücken.

Füllung

1) Das Kokosmus in einem Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen und mit den restlichen Zutaten bis auf 1 TL Zitronenschale verrühren. Mit Monk Fruit, Erythrit und Zitronensaft abschmecken.

2) Die Füllung gleichmäßig auf die Muffinformen aufteilen und die restliche Zitronenschale darüber streuen. Für 30 Minuten ins Tiefkühlfach geben.



Princess Pistachio Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
213 kcal	8 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
17 g	4 g

Zutaten:

140 g Zucchini
6 mittelgroße Bio-Eier
75 g Kokosmehl
75 g Kokosöl, geschmolzen
1 TL Zitronensaft
70 g Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
1 TL Backpulver
1 TL geriebene Bio-Zitronenschale
40 g ungesalzene Pistazienkerne

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen. Die Zucchini schälen und in einer Küchenmaschine oder mit einer Küchenreibe fein raspeln.
- 2) Alle Zutaten bis auf die Zucchini und die Pistazienkerne in einer Rührschüssel mischen und mit einem Teigschaber zu einem homogenen Teig verrühren. Die Pistazienkerne grob hacken und mit den Zucchiniraspeln unter den Teig heben. Mit Erythrit, Stevia und Zitronenschale abschmecken.
- 3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins goldbraun sind. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.



Mousse au Chococado Muffins



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
279 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
23 g	5 g

Zutaten:

Muffins

80 g Kokosöl
20 g Kokosmus
65 g teilentöltes Mandelmehl
40 g Gold-Leinsamenmehl
1 ½ TL Backpulver
25 g Schokoladen-Proteinpulver
45 g ungesüßtes Kakaopulver
60 g Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
3 kleine Bio-Eier (Raumtemperatur)
40 g Bitterschokolade mit >90 %
Kakaoanteil

Avocado-Schokomousse

1 mittelgroße, reife Avocado
1 EL Kokosöl, geschmolzen
3 EL Vollfett-Kokosmilch
20 g ungesüßtes Kakaopulver
10 g Schokoladen-Proteinpulver
1 EL Puder-Erythrit

Zubereitung:

Muffins

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffin-Backblech mit 8 Papierformen auslegen. Kokosöl und Kokosmus in einem Wasserbad schmelzen.

2) Die restlichen Zutaten bis auf die Eier und die Schokolade in einer Rührschüssel mischen. Kokosöl und Kokosmus mit einem elektrischen Handmixer unterrühren. Die Eier einzeln hinzufügen und gut untermischen. Mit Erythrit und Stevia abschmecken.

3) Den Teig gleichmäßig auf die vorbereiteten Papierformen aufteilen. Die Schokolade in 8 gleichmäßige Stücke hacken und in den Muffinteig drücken. Für Brownie-artige Muffins 13-17 Minuten und für fluffige Muffins 18-21 Minuten in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor die Papierformen aus dem Blech genommen werden.

Avocado-Schokomousse

1) Die Avocado halbieren, den Kern entnehmen und 100 g vom Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Mit den restlichen Zutaten in einem hohen Rührgefäß zu einer lockeren Creme pürieren und wenn nötig, 1-2 TL Wasser hinzufügen. Mit Erythrit abschmecken.

2) Die Creme in einen Spritzbeutel geben und auf den Muffins verteilen.



Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.