

Ernährungs
vision
Österreich



Aronia-Ricotta-Muffins

Muffins sind ein feiner Snack für so manche Gelegenheit und lassen sich ganz einfach zubereiten. Sie erfreuen sich allseits großer Beliebtheit.

Sie brauchen dafür lediglich 15 Minuten Zeit für den Teig, den Rest erledigt das Backrohr.

Für den fruchtigen Touch verwende ich tiefgekühlte Aroniabeeren von unserer letzten privaten Ernte. Aroniabeeren haben es in sich. Sie enthalten eine hohe Menge an Antioxidantien, die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen, Kalium und Zink sowie die Vitamine A, C, E und K. 100 g Aroniabeeren haben nur 47 Kalorien, kein Fett, 20 g Kohlenhydrate, davon 8-10 g Zucker, 6 g Ballaststoffe und 2 g Eiweiß.

Selbstverständlich können sie auch tiefgekühlte Heidelbeeren verwenden. Ebenso funktioniert Frischkäse statt Ricotta.

Die Zutaten für 9 Stück:

120	g	Aronia Beeren TK
30	g	Walnussmehl
60	g	Geriebene Walnüsse
3	Stk	Eier
90	g	Puder Erythrit (Biosüße Powder -> hier bestellen)
210	g	Ricotta
2	TL	Weinstein Backpulver (ca. 10 g)

Die Zubereitung:

1. Das Backrohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Jetzt zuerst Ricotta mit dem Puder Erythrit verrühren. Im nächsten Schritt die Eier dazugeben und einrühren.
3. Alle verbliebenen trockene Zutaten vermengen und dazugeben und gut verrühren.
4. Zuletzt die Aroniabeeren hinzufügen und einrühren.
5. Die fertige Masse in eine mit etwas Butter gefettete Muffin Backform füllen und für 25 Minuten backen.

Hinweis für Diabetiker! In unserem Rezept stecken insgesamt 48 g Kohlenhydrate, das entspricht 4 Broteinheiten. Somit hat ein Muffin etwas weniger als 0,5 Broteinheiten.