

FrauBrit shoppt

Ein Trendzombie auf der Pirsch.

Low Carb Himbeer-Schokoladen-Muffin

6 Muffins

2 Eier - 1 Prise Salz - 35ml Öl - 100g + etwas gemahlene Mandeln - eine Messerspitze Natron - 15ml Süßstoff - 1/4 TL Backkakao - 1 Schuss Mineralwasser - 150g Himbeeren

Die Eier trennen und den Eiweiß mit ein paar Körnern Salz steif schlagen.
Die Eigelb mit dem Öl und dem Süßstoff vermengen. In einer weiteren Schüssel die Mandeln, den Natron und den Kakao gut vermischen.

Nach und nach unter die Ei-Mischung heben. 1/3 des Eischnee mit der Masse verrühren.
Einen Schuss Mineralwasser unterrühren.

Die TK Himbeeren kurz warm abbrausen und in einer kleinen Schüssel mit gemahlener Mandeln schwenken, damit sie später im Teig nicht absinken. Vorsichtig unter den Teig heben.

Zum Abschluss den restlichen Eischnee unterheben - nicht verrühren.

Die Muffinförmchen zu 2/3 füllen und backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min

Backzeit: 20-25 Minuten

Backofen: 150°C (Umluft)

Guten Appetit und viel Freude beim Kochen!