



Nussmuffins

Zutaten:

2 Eier
40 g Butter - handwarm
75 ml Sahne
1 P. Vanillezucker
65 g Kokosblütenzucker (oder Xylith, Erythrit)
1 TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Weinstein-Backpulver
20 g Mandelmehl
50 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Eier trennen, das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und beiseite stellen.

Eigelb, Sahne, Vanillezucker, Kokosblütenzucker und die Butter so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Johannisbrotkernmehl, Backpulver und Mandelmehl untermengen.

Nun die gemahlene Mandeln und den Eischnee unterheben, damit ein luftiger Teig entsteht.

Den Teig in Silikonförmchen füllen und für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.

Erkalten lassen, mit Puderzucker bestreuen und frisches Obst dazu reichen.

So schnell kann ein feiner Nachtisch lecker schmecken.



Achtung: Da bei diesem Rezept kein Getreidemehl verwendet wird, bleiben die Muffins in Papierförmchen leider fest haften, daher Silikonförmchen benutzen oder das Muffinblech gut gefettet verwenden. Anstatt Zucker kann eine Banane zerdrückt und untergemengt werden!