

Low-carb Muffins mit Mohn und Kokosöl

28.06.2015 13:20

Zutaten

4 Eier
½ TL Natron
½ TL Salz
200 g geriebene Mandeln
1 TL unbehandelte Zitronenschale
2 EL Mohn
100 g Kokosöl (oder Butter)
1-2 EL Honig
3 EL Birken
3 EL Birkengold (oder Zucker oder mehr Honig)
evtl. 1 TL süßes Zaubergewürz von
Sonnentor oder etwas Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Eier trennen und Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Kokosöl erhitzen. Zitrone heiß waschen, trockenrubbeln und Schale fein abraspeln.
2. Dotter/Eigelb in einer weiteren Schüssel mit Salz, Gewürz/Zimt, Natron, Honig und oder Birkengold, Zitronenschale sowie dem Kokosöl (oder geschmolzener Butter) verrühren.
3. Gemahlene Mandeln und Mohn untermischen.
4. Eischnee vorsichtig unterheben. Eine Muffinform mit Papiermuffinförmchen auskleiden oder einfetten und mit Mehl bestäuben.
5. Teigmasse in die Muffinförmchen geben im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen.

Natürlich glutenfrei

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!