



Illustration mit KI

VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · MEAL PREP · ZUCKERARM

Kürbis-Cheesecake-Protein-Muffins

Saftiger Kürbisteig trifft auf einen cremigen Cheesecake-Kern: Diese herbstlichen Protein-Muffins verbinden Pumpkin-Spice-Aroma mit einer weichen, leicht säuerlichen Frischkäsefüllung. Zwei Muffins liefern rund 22 g Protein und eignen sich auch sehr gut zum Vorbereiten.

20

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

5

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

269 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

KÜRBIS-PROTEINTEIG

180 g ungesüßtes Kürbispüree

2 Eier, Größe M

70 g Erythrit

160 g zarte Haferflocken

8 g Backpulver

1 1/2 TL Zimt

1/4 TL gemahlene Muskatnuss

120 g Skyr natur

2 EL Rapsöl

1 TL Vanilleextrakt

50 g Vanille-Whey

1/2 TL Natron

1/2 TL gemahlener Ingwer

1 Prise Salz

CHEESECAKE-KERN

140 g Frischkäse light

1 Eigelb, Größe M

8 g Speisestärke

40 g Skyr natur

15 g Erythrit

1/2 TL Vanilleextrakt

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Stellen Sie Eier, Skyr und Frischkäse etwa 10 bis 15 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und legen Sie ein Muffinblech mit 10 Papierförmchen aus.
- 2 Geben Sie die 160 g Haferflocken in einen leistungsstarken Mixer und mahlen Sie sie möglichst fein. Es darf eine leicht körnigere Vollkornstruktur bleiben, größere Flockenstücke sollten jedoch kaum noch sichtbar sein.
- 3 Bereiten Sie die Cheesecake-Füllung vor. Verrühren Sie 140 g Frischkäse light, 40 g Skyr, 1 Eigelb, 15 g Erythrit, 8 g Speisestärke und 1/2 TL Vanilleextrakt zu einer glatten Masse. Rühren Sie nur so lange, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind. Die Masse soll dick-cremig sein und langsam vom Löffel fallen.
- 4 Geben Sie für den Muffinteig 180 g Kürbispüree, 120 g Skyr, 2 Eier, 2 EL Rapsöl, 70 g Erythrit und 1 TL Vanilleextrakt in eine große Schüssel. Verrühren Sie alles mit einem Schneebesen, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entstanden ist.
- 5 Vermischen Sie in einer zweiten Schüssel die gemahlene Haferflocken, das Vanille-Whey, Backpulver, Natron, Zimt, Ingwer, Muskatnuss und die Prise Salz.
- 6 Geben Sie die trockenen Zutaten zur Kürbismasse und rühren Sie sie mit einem Teigschaber nur so lange unter, bis kein trockenes Hafermehl mehr sichtbar ist. Der Teig soll deutlich dickflüssiger als Pancake-Teig sein, aber noch langsam vom Löffel fallen.
- 7 Lassen Sie den Teig 5 Minuten ruhen. Die gemahlene Haferflocken nehmen währenddessen Flüssigkeit auf. Nach der Ruhezeit sollte der Teig cremig und gut portionierbar sein und nicht wässrig wirken.
- 8 Verteilen Sie zunächst jeweils ungefähr 1 gut gehäuften Esslöffel Kürbisteig auf die 10 Muffinförmchen und streichen Sie ihn leicht bis zum Rand der Förmchen.
- 9 Geben Sie mittig auf jeden Muffin etwa 1 gehäuften Teelöffel Cheesecake-Masse. Lassen Sie rundherum etwas Kürbisteig sichtbar und verteilen Sie anschließend den restlichen Kürbisteig darüber. Kleine helle Stellen der Cheesecake-Füllung dürfen an der Oberfläche sichtbar bleiben.
- 10 Backen Sie die Muffins auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober-/Unterhitze für etwa 22 bis 25 Minuten. Kontrollieren Sie ab Minute 22 einen Muffin, indem Sie ein Holzstäbchen seitlich neben dem Cheesecake-Kern in den Kürbisteig stecken. Es dürfen wenige feuchte Krümel daran haften, aber kein flüssiger Teig.
- 11 Die Muffins sind fertig, wenn die Oberfläche leicht aufgegangen ist und bei vorsichtigem Druck zurückfedert. Die Cheesecake-Mitte darf noch leicht weich wirken, sollte aber nicht flüssig wackeln. Backen Sie die Muffins nicht länger als nötig, damit der proteinreiche Teig saftig bleibt.
- 12 Nehmen Sie das Blech aus dem Ofen und lassen Sie die Muffins zunächst 15 Minuten im Muffinblech ruhen. Setzen Sie sie anschließend vorsichtig auf ein Kuchengitter und lassen Sie sie mindestens weitere 30 Minuten abkühlen. Erst während dieser Abkühlzeit stabilisiert sich der Cheesecake-Kern vollständig.
- 13 Servieren Sie die Muffins lauwarm oder vollständig ausgekühlt. Für einen festeren, deutlich cheesecakeartigen Kern können Sie sie nach dem Abkühlen zusätzlich etwa 1 Stunde kalt stellen. Vor dem Servieren schmecken sie besonders gut, wenn Sie sie anschließend etwa 10 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Rezept online
ansehen

• MAKROS PRO PORTION

269
KALORIEN**22 g**
PROTEIN**25 g**
KOHLENHYDRATE**9 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFE