



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN

Zwetschgen-Mohn-Muffins mit Quark

Saftige Zwetschgen treffen auf einen lockeren Quarkteig mit gemahlenem Mohn, Hafermehl und Vanille-Proteinpulver. Die Muffins kommen ohne Zuckerzusatz aus, liefern rund 8 g Protein pro Stück und eignen sich ideal als Snack, zum Kaffee oder für die Lunchbox.

20

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

12

STÜCKE

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

108 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

FÜR DEN QUARK-MOHN-TEIG

250 g Magerquark

100 g Eiklar

100 g Hafermehl

30 g Vanille-Proteinpulver

1½ TL Backpulver

Abrieb von 1 Bio-Zitrone

2 Eier, Größe M

1½ EL Rapsöl, etwa 20 g

40 g Blaumohn, gemahlen

40 g Erythrit

1 TL gemahlener Zimt

1 Prise Salz

FÜR DIE ZWETSCHGEN

350 g Zwetschgen, entsteint gewogen

1 EL Zitronensaft

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 170 °C Umluft oder 190 °C Ober- und Unterhitze vor. Legen Sie die zwölf Mulden eines Muffinblechs mit Papier- oder Silikonförmchen aus. Wiegen Sie anschließend alle Zutaten ab, damit der Teig nach dem Vermengen nicht unnötig lange stehen muss.
- 2 Waschen Sie die Zwetschgen, halbieren und entsteinen Sie sie. Wiegen Sie davon 350 g ab und schneiden Sie jede Hälfte abhängig von ihrer Größe in zwei bis drei Spalten. Vermengen Sie die Zwetschgenspalten in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und der Hälfte des Zimts.
- 3 Geben Sie den Magerquark, die Eier, das Eiklar, das Rapsöl und den Zitronenabrieb in eine große Rührschüssel. Verrühren Sie die Zutaten mit einem Schneebesen oder Handrührgerät, bis eine weitgehend glatte und cremige Masse entstanden ist. Kleine Quarkflöckchen sind unproblematisch.
- 4 Vermischen Sie in einer zweiten Schüssel das Hafermehl, den gemahlenen Blaumohn, das Vanille-Proteinpulver, das Erythrit, das Backpulver, den restlichen Zimt und das Salz. Achten Sie darauf, dass sich das Backpulver gleichmäßig verteilt.
- 5 Geben Sie die trockene Mischung zur Quarkmasse. Rühren Sie alles nur so lange zusammen, bis keine trockenen Mehlstellen mehr sichtbar sind. Der Teig soll dickcremig sein und langsam vom Löffel fallen. Wirkt er zunächst etwas weich, geben Sie noch kein zusätzliches Mehl hinzu.
- 6 Lassen Sie den Teig 10 Minuten ruhen. Hafermehl, Mohn und Proteinpulver nehmen währenddessen Flüssigkeit auf. Nach der Ruhezeit sollte der Teig deutlich standfester, aber weiterhin gut portionierbar sein.
- 7 Verteilen Sie den Teig gleichmäßig auf die zwölf Muffinmulden. Füllen Sie jede Mulde etwa zu drei Vierteln und streichen Sie die Oberfläche mit der Rückseite eines Löffels leicht glatt.
- 8 Verteilen Sie sämtliche Zwetschgenspalten gleichmäßig auf den Muffins. Drücken Sie die Früchte nur ungefähr zur Hälfte in den Teig. So bleiben sie sichtbar und geben ihre Flüssigkeit beim Backen nicht ausschließlich an die Mitte der Muffins ab.
- 9 Backen Sie die Muffins auf der mittleren Schiene für 23 bis 27 Minuten. Sie sind fertig, wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist, die Zwetschgen weich aussehen und ein Holzstäbchen zwischen den Fruchtstücken keinen flüssigen Teig mehr zeigt. Wenige feuchte Krümel am Stäbchen sind erwünscht, da die Muffins sonst schnell trocken werden.
- 10 Lassen Sie die Muffins nach dem Backen zunächst 15 Minuten im Blech ruhen. Lösen Sie sie danach vorsichtig aus der Form und lassen Sie sie auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen. Die Mitte darf direkt nach dem Backen noch sehr weich wirken, sollte aber nicht flüssig sein. Beim Abkühlen wird der Quarkteig fester.
- 11 Servieren Sie die Zwetschgen-Mohn-Muffins lauwarm oder vollständig ausgekühlt. Bewahren Sie die Muffins wegen des Quarkteigs luftdicht verschlossen im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von drei Tagen. Vor dem Servieren können Sie sie etwa 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.



Rezept online
ansehen

• MAKROS PRO PORTION

108
KALORIEN

8 g
PROTEIN

10 g
KOHLENHYDRATE

4 g
FETT

2 g
BALLASTSTOFFE