Low Carb Muffins mit Schoko und Ceylon Zimt

Gesamtzeit: 40 min

Portionen: 4 Personen

Zutaten (für 4 Portionen)

150 g Mandelmehl, entölt

40 g Kokosmehl

60 g Butter, geschmolzen

3 Stück(e) Eier (Größe M)

60 g Erythrit (oder anderes Keto-Süßungsmittel)

30 g Backkakao, stark entölt

1 Teelöffel Fuchs Ceylon Zimt gemahlen

1 Teelöffel Fuchs Bourbon Vanille gemahlen

5 g Backpulver (½ Päckchen)

80 ml Mandelmilch, ungesüßt

40 g Zartbitterschokolade (mind. 85 % Kakaoanteil), grob gehackt

1 Prise(n) Salz

Zubereitung

1.

Schritt 1 – Ofen vorheizen und Form vorbereiten

Heize den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege eine Muffinform mit acht Papierförmchen aus oder fette die Mulden gründlich mit Butter ein. Schmelze die Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze und lasse sie kurz auf Zimmertemperatur abkühlen.

2.

Schritt 2 – Trockene Zutaten vermischen

Vermenge Mandelmehl, Kokosmehl, Backkakao, Backpulver, Erythrit und Salz in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen. Gib Ceylon Zimt und Bourbon Vanille gemahlen dazu. So vermeidest du Klümpchen und die süßen Gewürze verteilen sich gleichmäßig im Teig.

3.

Schritt 3 – Feuchte Zutaten unterheben

Verquirle die Eier in einer zweiten Schüssel und gib die geschmolzene Butter sowie die Mandelmilch dazu. Rühre die feuchte Mischung unter die trockenen Zutaten, bis ein homogener, leicht zähflüssiger Teig entsteht. Hebe zuletzt die grob gehackte Zartbitterschokolade unter.

4.

Schritt 4 – Backen und auskühlen lassen

Verteile den Teig gleichmäßig auf die acht Mulden der Muffinform. Backe die Low Carb Muffins für etwa 25 Minuten auf der mittleren Schiene. Mache die Stäbchenprobe: Bleibt kein Teig kleben, sind die Muffins fertig. Lasse sie 10 Minuten in der Form ruhen und stürze sie anschließend auf ein Kuchengitter zum Auskühlen.

Zusatztipp

Für eine fruchtige Variante ersetzt du den Backkakao durch 50 g frische Himbeeren und gibst zusätzlich einen halben Teelöffel Bourbon Vanille gemahlen in den Teig – das bringt eine cremige Süße ohne Kohlenhydrate. Wer mehr Crunch mag, hebt 30 g grob gehackte Walnüsse oder Pekannüsse unter. Übrig gebliebene Muffins halten sich luftdicht verpackt 3 Tage bei Raumtemperatur oder bis zu 4 Wochen im Gefrierfach – am Tag des Verzehrs einfach 30 Minuten antauen lassen.