



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

HIMBEER-MUFFINS MIT QUARK UND WEISSER SCHOKOLADE

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die Schokolade grob hacken.
3. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken.
4. Mehl, Joghurt, Quark und Backpulver sorgfältig miteinander vermischen. Dann die Banane hinzufügen und mit einem Handmixer die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
5. Anschließend die Himbeeren und Schokolade unterheben.
6. Den Teig in die Muffinförmchen füllen und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 20-25 Minuten ausbacken.
7. Die gebackenen Muffins auskühlen lassen und aus den Förmchen stürzen.

ZUTATEN

50 g Himbeeren
50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Sojaquark
50 ml Mandelmilch
15 g Cranberries, getrocknet
0,5 TL Backpulver
0,5 Banane, reif
20 g weiße Schokolade



476
Kalorien



78g
Kohlenhydrate



11g
Eiweiß



11g
Fett



9g
Ballaststoffe