



## Rezept: Low-Carb-Apfelmuffins

Für 8 Muffins braucht ihr:

2 Äpfel  
4 Eier  
2 EL Sonnenblumenöl  
200g Mandelmehl  
250g Magerquark

Außerdem:

1/2 Pkg. Backpulver  
100g Xucker  
Prise Zimt  
etwas Vanillearoma

### Und so geht's:

1. Backofen auf ca. 175 °C vorheizen.
2. Äpfel schälen und waschen.  
Stiele und Kerne entfernen und in feine kleine Würfel schneiden.
3. In einem Mixer die Eier mit dem Öl und Xucker vermengen.  
Danach die gemahlene Mandeln, Magerquark und das Backpulver dazu geben. Anschließend ca. einen halben TL Zimt und etwas Vanillearoma dazu geben.
4. Muffinformen einfetten und den Teig gleichmäßig in die Muffinformen füllen.
5. Die Apfelstücke gleichmäßig auf die Formen verteilen und leicht in den Teig eindrücken.
6. Zum Schluss die Muffins für ca. 20 Minuten im Ofen backen lassen.

Guten Appetit!