

PORTIONEN

12

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

ZITRONENMUFFINS

Zitronenmuffins und Sommer gehören einfach zusammen, oder? Ein schnelles einfaches Rezept für ein bisschen sauer-macht-lustig passt perfekt zum Picknick im Freien, der Gartenparty oder einfach nur so, weil Sommer ist.

Eine leckere Extraportion Vitamin C aus der Zitrone, Antioxidantien aus den Mandeln und Dank Erythrit/Stevia bekommt Dein Blutzuckerspiegel von der kleinen Nascherei gar nichts mit. Klingt ziemlich perfekt. Für Dich auch? Dann ab in die Küche und viel Spass damit!



ZUTATEN

- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 100 ml Zitronensaft (Saft aus ca. 2 Bio-Zitronen)
- 80 g Butter
- 150 g gem. und blanchierte Mandeln
- 30 g **Lupinenmehl**
- 90 g **Erythrit** pulverisiert
- 1 Päckchen geeignetes Backpulver
- Flavor Drops Vanille oder echte Vanille
- Abrieb von 2 Bio-Zitronen

Für den ZitronenZuckerGuss:

- ca. 150 g pulverisiertes Erythrit
- ca. 80 ml Zitronensaft (oder Wasser je nach Geschmack)

Mit Zitrone ist gleich Sommer!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Eier mit dem pulverisierten Erythrit schaumig schlagen und etwas Vanille dazugeben.

SCHRITT 2

Die Zitronen waschen, trocknen und den Abrieb mit einer Raspel herstellen. Dann die Zitronen auspressen und den Saft durch ein Sieb schütten, um z.B. Kerne herauszufiltern.

SCHRITT 3

Die Butter in der Microwelle kurz erhitzen, so dass sie schön weich und fast flüssig ist, und dann unter die Eimasse arbeiten. Gib dann noch den Zitronensaft und ca. die Hälfte des Zitronenabriebs mit dazu.

SCHRITT 4

Mandeln, Lupinenmehl und das Backpulver miteinander vermischen und danach zur Eimasse geben. Nach dem Verquirlen sollte der Teig zähflüssig sein. Ist der Teig zu dünn, gib noch etwas Lupinenmehl dazu, wenn er zu dickflüssig ist, dann verwende noch etwas Zitronensaft, um ihn zu verdünnen.

SCHRITT 5

Heize den Ofen auf 165 Grad Umluft auf. Währenddessen verteile den Teig auf 12 kleine oder ca. 6 größere Muffinformen.

SCHRITT 6

Backe die Muffins für ca. 30-35 min. Wenn Sie fertig sind, haben sie eine schöne hellbraune Farbe.

SCHRITT 7

Sind die Muffins fertig gebacken und fast ausgekühlt, nimm sie aus den Förmchen heraus. Während sie vollständig abkühlen, kannst Du den Zuckerguss fertig stellen. Dazu brauchst Du nur das Pulvererythrit mit Zitronensaft oder Wasser gut vermischen. Dann kannst Du die Muffins damit bestreichen oder eintauchen, noch ein wenig Zitronenabrieb oben drauf und fertig sind Deine Zitronenmuffins.