



Rezept der Woche

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

CLEAN BAKING - LOW-FAT

APFEL-ROSINEN-MUFFINS

ZUBEREITUNG

1. Den Apfel waschen, schälen, entkernen, klein schneiden, in den Mixer geben und auf mittlerer Stufe zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen, nach Geschmack mit Zimt und Vanillepulver würzen und alles auf mittlerer Stufe mixen.
3. Den Teig 10 Minuten ziehen lassen.
4. Anschließend den Teig in die Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten backen.

ZUTATEN

1 Apfel

75 g Haferflocken, zart

30 g Magerquark

1 Ei

1 EL Rosinen

Vanillepulver

Zimt



547
Kalorien



76g
Kohlenhydrate



22g
Eiweiß



13g
Fett



12g
Ballaststoffe