

Rezept: Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt

Brennwerte 697 kJ | 166 kcal
Eiweiß 4,9 g
Kohlenhydrate 10 g
Fett 12 g

Vorbereitung 25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit 20 Minuten
Gesamtzeit 45 Minuten



Rezept: Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt

12 PORTIONEN  normal

FÜR DEN TEIG

100 g Deli Reform Perfekt zum Backen
2 Eier
80 g Quark
50 g Apfelmark
2 EL geschrotete Leinsamen
120 g Weizenmehl, Typ 405
2 TL Backpulver

FÜR DAS TOPPING

1 kleiner Apfel
1 TL Zitronensaft
120 g Quark
100 g Schmand
Zimt

1 TEIG ZUBEREITEN

Für den Teig Deli Reform Perfekt zum Backen mit Eiern schaumig schlagen. Quark, Apfelmark und Leinsamen unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Muffinform (12 Mulden) mit Papiermanschetten auslegen und mit Teig füllen.

2 MUFFINS BACKEN, APFEL VORBEREITEN

Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20-25 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Apfel in sehr feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft vermischen und 1 EL Apfelwürfel beiseitestellen.

3 TOPPING ZUBEREITEN/SERVIEREN

Für das Topping Quark und Schmand mischen und Apfel unterheben. Muffins mit Hilfe eines Essslöffels mit Apfelcreme garnieren, mit beiseitegestellten Apfelwürfeln bestreuen, mit Zimt bestäuben und Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt servieren.

4 TIPP

Dieses Rezept für Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt eignet sich perfekt, um mit Freunden zu kochen oder mit Kindern zu backen. Für eine Low-Carb-Version dieser Cupcakes kann statt klassischem Mehl zum Beispiel Mandelmehl verwendet werden. Für eine Version ohne Ei bieten sich pürierte Bananen an.