



Zutaten für das Rezept: Vegetarische Low Carb Eiweiß Muffins

80g Brokkoli (idealerweise gefrorenen)
40g Zwiebeln (klein geschnitten)
30g Käse (Feta oder andere Low Fett Käsesorten)
8 Eiklar (ca. 240-250ml)
Gewürze (Salz, Pfeffer oder Chili nach Wahl)

Wie gehe ich bei der Zubereitung vor?

Zunächst sollten Sie Ihre Muffin-Backform mit Öl, wir empfehlen Kokosnuss- oder Walnußöl, bestreichen, damit die Muffins später nicht anbacken.

Nun geben Sie jeweils eine Handvoll klein geschnittenen Brokkoli (als Grundlage) und Zwiebeln in die Backform.

Verteilen Sie den geschnittenen Käse jeweils zu gleichen Teilen an die jeweiligen Muffins und anschließend gießen Sie dann das Eiklar über Ihre fast fertigen Low Carb Eiweiß Muffins. Bei der Wahl der Gewürze haben Sie nun freie Hand und können dieses Ihrer jeweiligen Präferenz anpassen.

Sollten Sie sich beispielsweise in einer Diät- bzw. Definitionsphase befinden empfiehlt es sich eine scharfe Würzmischung zu verwenden, dieses kann Ihre Körpertemperatur und somit Ihren Kalorienverbrauch über den Tag gesehen positiv beeinflussen.

Die Muffins sollten jetzt für bis zu 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen, in welchen Sie bei 220° Grad gebacken werden.

Alternativ können die Low Carb Eiweiß Muffins mit Putenfleisch, Hühnchen oder mageren Rinderhack (Tatar) gebacken werden, um auch die Fleischlichen Gelüste zu stillen.

Für die Zubereitung sollten Sie knappe 30 Minuten einplanen.

Nährwerte der Vegetarischen Low Carb Eiweiß Muffins (pro 100g)

Brennwert: 74,08 Kcal
Eiweiß: 11,77g (71,24%)
Kohlenhydrate: 2,34g (14,38%)
Fett: 1,61g (9,72%)
Ballaststoffe: 0,81g (4,91%)