



Zutaten für den Teig:

- 300 g Möhren, fein gerieben
- 200 g Mandeln, gemahlen
- 5 Eier, getrennt
- 40 g Speisestärke
- 10 ml Stevia Flüssigsüße

Zutaten für das Topping:

- 100 g Frischkäse, fettarmer
- 100 g Magerquark
- 5 ml Stevia Flüssigsüße
- etwas Fett für die Form oder Papierförmchen

Zubereitungsschritte:

1. Frischkäse, Magerquark und 5 ml Stevia Flüssigsüße zusammenrühren und kaltstellen. Dann die Eier trennen.
2. Die Eigelbe, 10 ml Stevia Flüssigsüße und die Speisestärke mit einem Schneebesen glattrühren. Nun mit einem Löffel langsam die Möhren und Mandeln einrühren, bis man eine recht zähe Masse erhält.
3. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
4. Eine Muffinform gut einfetten oder mit Papierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig in der Form verteilen. Bei 160°C (Ober-/Unterhitze, Gas: Stufe 2) auf der mittleren Schiene ca. 30 Min. backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das vorbereitete Topping in einen Spritzbeutel füllen und die Muffins damit garnieren.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihr *diabetikerbedarf-Team*

