

Rezept

## Slow Carb Zitronen-Muffins

Ein Rezept von Slow Carb Zitronen-Muffins, am 29.04.2024

### Zutaten

<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>150 g</b> Dinkelvollkornmehl
<b>100 g</b> gemahlene Mandeln	<b>20 g</b> Chiasamen-Mischung
<b>3 TL</b> Backpulver	<b>2</b> Eier (M)
<b>110 ml</b> Sonnenblumenöl	<b>125 g</b> Rohrohrzucker
<b>1 Päckchen</b> Vanillezucker	<b>150 g</b> saure Sahne
<b>30 g</b> gemahlener Mohn	<b>40 g</b> Butter
Butter für das Muffinblech	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Muffins | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 21 g F, 6 g EW, 21 g KH

### Zubereitung

1. Ofen auf 180° vorheizen. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Vertiefungen der Form einfetten.
2. 100 g Mehl mit der Hälfte der Zitronenschale, Mandeln, Chiasamen-Mischung und Backpulver mischen. Eier mit Öl, 100 g Zucker, Vanillezucker, saurer Sahne und Zitronensaft verquirlen. Die Mehlmischung rasch unterrühren. Den Teig in die Mulden geben.
3. Aus dem restlichen Mehl, Zucker, Zitronenschale, Mohn und Butter Streusel kneten. Auf den Muffins verteilen. Muffins im Ofen (Mitte) 25 - 30 Min. backen.