

Protein Beeren-Muffins



Zutaten:

- 3 Eigelb
- 5 Eiklar
- 5ml Süßstoff/Honig/Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 2 Päckchen Dr. Oetker Puddingpulver zb. Vanille
- 750g Magerquark
- 100g Gefrorene Beerenmischung

Zubereitung:

Das Eigelb mit dem Süßstoff und dem Zimt schaumig schlagen. Anschließend mit dem Quark vermischen und das Puddingpulver dazugeben. Weiter rühren bis alles eine glatte Masse ergibt. Das Eiklar steif schlagen und in die Quarkmasse unterheben. Zum Schluss noch die Beeren dazu geben.

Den Teig mit Hilfe eines Löffels in Muffinförmchen/-blech geben – und bei 150° ca. 30 min ab in den Ofen (auf die Farbe achten).

Abkühlen lassen und genießen 😊