

Low Carb Käse-Leinsamen-Muffins



Zutaten (6 Stück):

- 200 g Edamer (gerieben)
- 30 g Mandeln (gemahlen)
- 2 Eier
- 40 g Leinsamen
- 2 TL Backpulver

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen und 6 Mulden einer Muffinform gründlich fetten.

Dann den Teig zubereiten.

Hierzu alle Zutaten in einer Schüssel gut verkneten.

Die Masse gleichmäßig auf die 6 Muffimulden verteilen und in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Käse-Leinsamen-Muffins 20 min. backen, dann aus dem Ofen holen, auf einem Gitterrost kurz etwas abkühlen lassen und danach servieren.

Tipp:

Lauwarm und mit Aioli eine perfekte Kombi.

Nährwertangaben: 214 kcal pro Stück, 1 g KH pro Stück