



REZEPT: CHEESECAKE MUFFINS

Zutaten für 5 Muffins:

50g zuckerfreier Apfelmus

10g instant Oats

10g Whey Vanille

15g Kokosmehl

200g Frischkäse 0,2%

75g zuckerfreier Apfelmus

12g Speisestärke

Flave Drops

Zubereitung:

1. Zutaten für den Boden vermengen und mit den Händen in Muffinförmchen drücken
2. 5 min bei 180°C in den Ofen schieben
3. in dieser Zeit die Zutaten für die oberste Schicht vermischen
4. Frischkäse-Schicht auf dem Boden verteilen und nach Belieben noch Früchte (z.B. Blaubeeren) hinein geben.
5. Nochmals die Muffins bei 180°C für 25min backen
6. Gut auskühlen lassen

1 Keks ohne Schokolade hat durchschnittlich 70kcal, 1,7g KH, 3,7g Eiweiß und 5g Fett

