

## Modemuffeins WW

### Index

Alkohol.....	2	PS.....	39
Fleisch.....	36	Süß.....	6
Pikant.....	32		

### Inhaltsverzeichnis

Modemuffeins WW.....	1
Index.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	1
Alkohol.....	2
Apfel- Amaretti- Muffins 1 Ei.....	2
Apfel- Whisky- Muffins 2 Ei.....	3
Baileys- Muffins 2 Ei.....	4
Eierlikör- Heidelbeer- Muffin 1 Ei.....	4
Eierlikör- Muffins 2 Ei.....	5
Eierlikör- Schoko- Muffin 2 Ei.....	5
Süß.....	6
After Eight- Muffins 1 Ei.....	6
Ahornsirup- Muffins I 1 Ei.....	7
Ahornsirup- Muffins II 1 Ei.....	8
Apfel Muffins mit Knusperhaube 1 Ei.....	8
Apfel Zimt Muffins 1 Ei.....	9
Apfel-Quitten- Muffins 1 Ei.....	9
Apfel-Hafer- Muffins 1 Ei.....	10
Apfel-Rosinen- Muffins 3 Ei.....	11
Apfel-Zimt- Muffins 1 Ei.....	11
Apfelmus- Muffins 2 Eiweiß.....	12
Bananen- Muffins 1 Ei.....	12
Bananen- Nektarinen- Muffins 1 Ei.....	13
Blaubeer-Schoko-Muffins 3 Ei.....	13
Brownies Würzige 3 Ei.....	14
Bunte Muffins 3 Ei.....	15
Cappuccino- Muffins 2 Eiweiß.....	15
Cappuccino-Kirsch- Muffins 2 Ei.....	16
Chocolat- Cherry- Muffins 1 Ei.....	16
Erdbeer-Muffeins 3 Ei.....	17
Exquisa- Muffins 2 Ei.....	18
Gespenster- Muffins 3 Ei.....	18
Haferflocken- Honig- Muffins 2 Ei.....	19
Heidelbeer- Mandel- Muffins 1 Ei.....	19

Heidelbeermuffeins I 1 Ei .....	20
Heidelbeeremuffeins II 1 Ei .....	21
Honig-Zimt- Muffins 2 Ei .....	21
Kirsch- Muffins- Leicht 1 Ei.....	22
Mango- Bananen- Muffins 3 Ei .....	22
Marmeladen- Muffins 2 Ei.....	23
Muffins 1 Ei.....	24
Pfefferkuchen- Muffins 3 4 Ei .....	24
Schoko Rosinen Muffins 1 Ei.....	25
Schoko- Bananen- Muffins 1 Ei .....	25
Schoko- Rosinen- Muffins 1 Ei .....	26
Schokoladen- Quark- Muffins 1 Ei .....	26
Schokostückchen mit helle Muffins 2 Ei.....	27
Schwarz Weiß Muffins 3 Ei .....	27
Spekulatius- Muffins 1 Ei.....	28
Vanille Nuss Muffeins 2 Ei .....	28
Vanille - Joghurt - Muffins 1 Ei.....	29
Vanille-Joghurt- Muffins 1 Ei.....	30
Vanille- Muffins 3 Ei .....	30
Weintrauben Muffins 2 Ei .....	31
Zitronen- Muffins I 1 Ei.....	31
Zitronen- Muffins II 1 Ei.....	32
Pikant .....	32
Camembert- Preiselbeer- Muffins 2 Ei.....	33
Caprese- Muffins 1 Ei .....	33
Käse-Paprika- Muffins 1 Ei.....	34
Mozzarella- Tomaten- Muffins 2 Ei.....	34
Weißbrot-Tomaten- Muffins 2 Ei.....	35
Fleisch.....	36
Geflügel Pizza - Muffins I 3 Ei .....	36
Geflügel Pizza- Muffins II 1 Ei .....	36
Schinken Muffeins mit Lauch 1 Ei.....	37
Schinken Muffins Käse- 1 Eigelb.....	38
PS.....	39

## Alkohol

Apfel- Amaretti- Muffins 1 Ei

12 Stück

2 Äpfel

40 ml Amaretto

50 Stücke Amaretti  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron

### 1 Ei

100 g Halbfettmargarine  
120 g Zucker  
105 g saure Sahne  
140 ml Apfelsaft  
20 ml Amaretto

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Äpfel waschen, schälen, in Stückchen schneiden und mit dem Amaretto ziehen lassen. Amaretti zerbröseln. Mehl, Backpulver, Natron und Amaretti in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Ei, Butter, Zucker, saure Sahne, Apfelsaft und Amaretto schaumig schlagen. Mehlgemisch und Apfelstückchen dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Min. backen.

Pro Muffin: 3,5 Points

### Apfel- Whisky- Muffins 2 Ei

Menge: 12 Stück

1 Prise Salz  
60 Gramm Whisky  
100 Gramm Brunch (natur)  
6 Gramm Backpulver (2 Teelöffel)  
120 Gramm Zucker  
140 Gramm Weizenmehl

### 2 Eier

1-2 Äpfel

Zucker, Eier und Salz schaumig schlagen. Whisky und Brunch zufügen und glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen und darauf geben und so unterheben, dass der Teig feucht ist und sich keine Klumpen bilden. Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden und unter den Teig heben. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Muffins in Formen füllen und etwa 15 bis 20 Minuten backen.

2,5 Points / Stück

lassen sich super mit anderem Obst variieren...

### Baileys- Muffins 2 Ei

Für 12 Stück

1 Prise Salz  
60 ml Baileys  
100 g Brunch natur  
6 g Backpulver  
120 g Zucker  
140 g Weizenmehl

### 2 Eier

Zucker, Eier und Salz schaumig schlagen. Den Brunch in der Mikrowelle etwas flüssig werden lassen. Baileys und den flüssigen Rahm zufügen und glatt rühren. Mehl und Backpulver mischen und darauf geben und so unterheben, das der Teig feucht ist und sich keine Klumpen bilden. Den Backofen auf 200\_C vorheizen. Die Muffins in Formen füllen und etwa 15 bis 20 Minuten backen. Ich nehme immer Papierformen. Da brauche ich erstens kein Fett extra und die Muffins lassen sich so auch gut einfrieren.

Pro Stück 2,5 Points

### Eierlikör- Heidelbeer- Muffin 1 Ei

(die waren der absolute Hammer, aber auch sehr Punktereich  
Portionen: 12

Punkte: 4,2 / Portion

150 g Mehl (7,5 P.)  
100 g Speisestärke (5 P.)  
2 Tl. Backpulver (0 P.)  
25 g gehackte Mandeln (5 P.)  
100 g Zucker (6,5 P.)  
1 Pck. Vanillezucker 8 g (0 P.)  
1 Ei (2 P.)  
180 ml Eierlikör (9 P.)  
75 ml neutrales Öl (15 P.)

200g Heidelbeeren (0 P.)

### Zubereitung Muffins:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Mehl, Speisestärke, Backpulver und Mandeln vermischen.

In einer zweiten Schüssel Zucker, Vanillinzucker, Ei, Eierlikör und Öl verquirlen.

Mehlmischung dazugeben und unterrühren.

Zuletzt die Heidelbeeren vorsichtig unterheben.

Teig zu 2/3 in die Förmchen füllen und 20 - 25 min. goldbraun backen.

10 Minuten abkühlen lassen und erst dann aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Nun denn, noch viel Spaß beim Backen

Andrea

### Eierlikör- Muffins 2 Ei

12 Stück

1/4 l Buttermilch

100 g Magertopfen

Süßstoff

### 2 Ei

1 Schuss Eierlikör

300 g Mehl

1.5 TL Backpulver

1 Banane

Alle Zutaten miteinander gut verrühren in die Formen füllen 1 Stück Banane versenken und bei 160°C Heißluft backen.

1 Portion: 5 Points

### Eierlikör- Schoko- Muffin 2 Ei

Portionen: 12

Punkte: 2-2,5 / Portion

## 2 Eier

125 g Campina Leichtgold 25% Butter  
125 Vollkornmehl  
1/2 Päckchen Backpulver

## 125 ml Eierlikör

1 EL Schokoraspel  
60 g brauner Zucker  
1 TL flüssiger Süßstoff  
evtl 8 TL Nutella

für den Zucker habe ich die 0-Pointsportionen genommen, von denen uns täglich 3 zustehen.

Mit Nutella ist das **pro Muffin 2,5 Punkte**

Ohne Nutella **2,1 Punkte**

## Zubereitung:

Weiche Butter , Eier und Zucker schaumig schlagen, Mehl und Backpulver dazu und zum Schluss vorsichtig den Eierlikör einrühren. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen und Teig einfüllen. Bei 180° Umluft etwa 20 Min. Backen.

Muffins stürzen und auskühlen lassen. Nutella erwärmen und glatt rühren. Mit einem Pinsel die Muffins einpinseln.

## Süß

### After Eight- Muffins 1 Ei

Für 12 Stück

200 g After-Eight-Täfelchen  
250 g Mehl  
2 1/2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron

## 1 Ei

90 g Zucker  
125 g Halbfettmargarine  
250 g Buttermilch

### Zutaten für die Glasur:

150 g Puderzucker  
2-3 EL Wasser  
3 Tropfen Pfefferminzöl  
Schokostreusel

Backofen auf 180 °C vorheizen. Die After-Eight-Täfelchen in kleine Stückchen schneiden und dann mit dem Mehl, Backpulver und Natron sorgfältig mischen. In einer zweiten Schüssel das Ei leicht verquirlen. Zucker, Halbfettmargarine und Buttermilch hinzufügen und gründlich verrühren. Die Schoko-Mehlmischung zum Eigemisch geben und nur so lange rühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Teig in Papierförmchen bzw. Muffinblech geben. Auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Aus Puderzucker mit Wasser und dem Pfefferminzöl eine glatte Masse rühren. Obere Hälfte der Muffins in die Glasur tauchen, abtropfen lassen und mit Schokostreuseln garnieren.

### Pro Stück 4 Points

### Ahornsirup- Muffins I      1 Ei

12 Stück

220 g Mehl  
3 TL Backpulver  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
90 g Haferflocken  
60 g Halbfettmargarine

### 1 Ei

125 ml fettarme Milch  
160 ml Ahornsirup

Backofen auf 200 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Haferflocken in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Ei, Milch und Ahornsirup verquirlen. Mehlgemisch dazugeben und alles gut verrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Min. goldbraun backen.

### Pro Muffin: 3 Points

## Ahornsirup- Muffins II 1 Ei

12 Stück

250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Natron  
1 Msp. Salz  
160 ml Ahornsirup

### 1 Ei

200 g Joghurt, fettarm, bis 1,8% Fett  
1 EL Öl

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Ahornsirup, Ei, Joghurt und Öl verquirlen. Mehlgemisch dazugeben und alles gut verrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Min. backen.

Pro Muffin: 2,5 Points

## Apfel Muffins mit Knusperhaube 1 Ei

12 Stück

2 Äpfel (z.B. Boskop)  
1 EL Zitronensaft  
100 g Mehl  
3 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
1 Prise Nelkenpulver  
1 Prise Salz  
150 g Haferflocken

### 1 Ei

45 ml Pflanzenöl  
100 ml Apfelsaft, ohne Zucker  
150 ml Buttermilch  
1 TL Süßstoff  
2 TL gehackte Nüsse  
2 EL kernige Haferflocken  
3 EL brauner Zucker  
50 g Halbfettmargarine

Äpfel schälen, in kleine Würfel und mit Zitronensaft beträufeln. Mehl mit Backpulver, Zimt, Nelkenpulver, Salz und Haferflocken vermischen. Ei, Öl, Apfelsaft, Buttermilch und Süßstoff verrühren. Mehl-Gemisch und Apfelwürfel unter die Ei-Masse ziehen und in ein beschichtetes, mit Muffinförmchen ausgelegtes Muffinblech füllen. Für die Streusel Nüsse, Haferflocken und Zucker mit kalter Margarine zu Streuseln verkneten und auf den Teig verteilen. Muffins im vor-geheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad ca. 30 Min. goldbraun, etwas abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Muffins lauwarm oder kalt servieren.

Pro Stück: 3 Points

### Apfel Zimt Muffins 1 Ei

Für 12 Stück

250 g Mehl  
60 g Zucker  
2 Spritzer Süßstoff  
1 gestückelter Apfel  
2 TL Backpulver  
120 ml fettarme Milch

1 Ei

60 ml Apfelmus  
10 ml Öl  
Zimt

Erst trockene Zutaten mischen. Dann feuchte Zutaten gut schütteln und danach unterheben bis kein loses Mehl mehr in der Schüssel ist. Muffins 20 Minuten bei 200°C backen.

Pro Stück 2 Points

### Apfel-Quitten- Muffins 1 Ei

Für 12 Stück

2 Äpfel (z.B. Boskop)  
2 EL Zitronensaft

1 Ei

4 EL brauner Zucker

1 TL Vanillezucker  
125 g Halbfettmargarine  
6 TL Quitten-Gelee, kalorienreduziert  
125 ml fettarme Milch  
120 g Weizenvollkornmehl  
120 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
4 TL gemahlene Haselnüsse

Äpfel in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Ei, Zucker, Vanillezucker, Margarine, Quitten-Gelee und Milch schaumig rühren. Vollkornmehl, Mehl, Backpulver, Natron sowie Haselnüsse vermischen, nach und nach dazugeben und Apfelwürfel unterziehen. 2. Teig in 12 Papier- Muffinformen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.

1 Stück 3 Points

Apfel-Hafer- Muffins 1 Ei

12 Muffins

150 g Haferflocken  
120 g Weißmehl  
8 TL Zucker  
2 TL Backpulver  
1 TL Zimt  
10 Tropfen Stevia ?  
125 ml Magermilch

1 Ei

50 g Lätta  
1 Apfel, in kleine Stücke geschnitten

Den Backofen auf 200°C vorheizen Die trockenen Zutaten vermischen. Restliche Zutaten dazu geben und mischen. Die Muffinförmchen ca. 3/4 füllen und ca. 20-25 Min. backen, bis die Muffins goldbraun sind.

Pro Stück: 2 Points

## Apfel-Rosinen- Muffins 3 Ei

12 Stück

140 g Rosinen  
125 ml Buttermilch  
1 Apfel  
150 g Weizenvollkornmehl  
1/2 Pck. Backpulver  
2 EL Kakao, Instant, mit Zucker  
2 TL Zimtpulver  
1 Msp. Nelkenpulver  
1 Msp. Piment  
1 Msp. Kardamom

### 3 Eier

100 g Halbfettmargarine  
150 g Honig

Backofen auf 200°C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Rosinen in Buttermilch einweichen. Apfel waschen, schälen und fein raspeln. Mehl, Backpulver, Kakao, Gewürze und Apfel vermischen. Eier schaumig schlagen und mit Butter und Honig verrühren. Mehlmischung und Rosinenbuttermilch unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 - 30 Min. backen.

### Pro Muffin 3 Points

## Apfel-Zimt- Muffins 1 Ei

Für 12 Stück

250 g Mehl  
60 g Zucker  
2 Spritzer Süßstoff  
1 gestückelter Apfel  
2 TL Backpulver  
120 ml fettarme Milch

### 1 Ei

60 ml Apfelmus  
10 ml Öl  
Zimt

Erst trockene Zutaten mischen. Dann feuchte Zutaten gut schütteln und danach unterheben bis kein loses Mehl mehr in der Schüssel ist. Muffins 20 Minuten bei 200°C backen.

Pro Stück 2 Points

Apfelmus- Muffins 2 Eiweiß

(12 Stück)

300 g Mehl  
1 Ei Backpulver

2 Eiweiß

100 g flüssigen Honig  
180 g Apfelmus von Natreen  
30 g gehackte Walnüsse

1. Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Mehl und Backpulver vermischen.  
Das Eiweiß, Honig und so viel Apfelmus zugeben, dass beim Rühren ein glatter, fester, nicht zu flüssiger Teig entsteht. Die Walnüsse darunter rühren.  
Mit Süßstoff nachsüßen.
2. Ein Muffinblech oder Papierförmchen zu gut der Hälfte mit Teig füllen und die Muffins im Ofen 18 bis 20 Minuten backen.  
Gut auskühlen lassen!!!

Pro Stück: 2 Punkte

LG  
Susan

Bananen- Muffins 1 Ei

Für 12 Stück

180 g Joghurt

1 Ei

Vanillearoma  
1 Banane  
15 g Haselnüsse

100 g Mehl  
1 Backpulver  
15 g Zucker  
Süßstoff

Ei trennen, Eischnee schlagen. Alle Zutaten zusammenrühren und den Schnee unterheben. Mit Süßstoff nachsüßen. Auf 12 Förmchen verteilen und bei 200°C ca. 10 Min. backen.

Pro Stück 1 Points

### Bananen- Nektarinen- Muffins 1 Ei

12 Stück

2 Bananen  
2 Nektarinen  
260 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron

1 Ei

120 g Zucker  
1 Pck. Vanillinzucker  
100 g Halbfettmargarine  
130 ml Buttermilch  
125 g Joghurt, fettarm bis 1,8% Fett

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Nektarinen enthäuten, entkernen und in Stückchen schneiden. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Ei, Zucker, Vanillinzucker, Butter, Buttermilch, Joghurt und Bananenmus schaumig schlagen. Mehlgemisch und Nektarinenstückchen dazugeben und unterrühren. Teig in die Muffinförmchen füllen und ca. 20 25 Min. backen.

Pro Muffin: 4 Points

### Blaubeer-Schoko-Muffins 3 Ei

Für 12 Stück

100 g Halbfettmargarine mit  
3 Eier und  
6 EL Zucker schaumig schlagen,  
240 g Mehl mit  
1 P. Backpulver und  
2 EL Kakao ohne Zucker und Fett mischen, unterheben,  
1/8 L Milch unterrühren,  
8 EL Heidelbeeren vorsichtig unterheben,  
Je 1 EL Teig in die Muffinförmchen geben.  
Bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Pro Stück 3,5 Points

Brownies Würzige 3 Ei

Für 40 Stück

100 g Honig  
195 g brauner Zucker  
125 g Halbfettmargarine  
1 TL Lebkuchengewürz  
1 Msp. Muskatnuss, gemahlen  
9 TL gemahlene Mandeln  
500 g Mehl  
3 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker  
1 TL Backpulver

3 Eier

90 g Puderzucker  
3 EL Orangensaft, ohne Zucker

Honig, braunen Zucker und Margarine erwärmen, bis sich der Zucker auflöst. Gewürze, Mandeln und 3 EL Wasser zufügen und die Masse abkühlen lassen. Mehl, Kakao und Backpulver in eine Schüssel sieben und mit abgekühlter Zuckermasse sowie Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Teig auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech streichen und bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Das Gebäck noch warm in ca. 6 cm große Rauten schneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Puderzucker mit Orangensaft glatt rühren und die würzigen Brownies damit verzieren.

Pro Stück 2 Points

## Bunte Muffins 3 Ei

12 Stück

### 3 Eier

6 EL Zucker  
100 g Halbfettmargarine  
240 g Mehl  
1 Pck. Backpulver  
125 ml Milch  
1 EL Kakaopulver, entölt, ohne Zucker  
4 EL Blaubeeren  
2 TL Zimt  
4 TL abgeriebene Orangenschale

Eier Zucker und Margarine schaumig rühren. Mehl und Backpulver vermischen, zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Milch nach und nach unterrühren. Teig halbieren. Eine Hälfte mit Kakaopulver verrühren und Blaubeeren vorsichtig unterheben. Andere Hälfte mit Zimt und Orangenschale verrühren. Jeweils 1 EL Teig in Muffin - Papierform füllen und im Backofen bei 200 Grad ca. 20 Min. backen.

Pro Stück: 3 Points

## Cappuccino- Muffins 2 Eiweiß

16 Stück

230 g Mehl  
3 TL Backpulver  
einige Tropfen Vanille-Aroma  
105 g brauner Rohrzucker  
1 Tüte Cappuccinopulver, ohne Zucker

### 2 Eiweiß

200 ml fettarme Milch  
2 Tropfen Süßstoff  
2 EL Haferflocken  
2 TL kalte Halbfettmargarine

Mehl, Backpulver, Vanille-Aroma, 70 g Zucker und Cappuccino- Pulver mischen. Eiweiß steif schlagen und mit der Milch und Süßstoff unter das Mehl-Gemisch rühren. Für die Streusel Haferflocken mit Margarine und restlichem Zucker verkneten. Cappuccino-Teig in Muffinformen füllen, mit

Haferflockenstreusel bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad ca. 30 Min. goldbraun backen.

Pro Stück: 1,5 Points

### Cappuccino-Kirsch- Muffins 2 Ei

12 Stück

200 g Kirschen  
150 g Mehl  
2 TL Backpulver  
5 TL Cappuccino-Pulver  
100 g Zucker  
1 Pck. Vanillin-Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 TL Zimt

#### 2 Eier

150 ml Milch  
2 EL Sonnenblumenöl

Kirsche abtropfen lassen Alle Zutaten in eine verschließbare Schüssel geben und ca eine Minute kräftig durchschütteln. Anschließend Reste von den Rändern mit Rührlöffel kratzen und Masse noch mal durchrühren. Förmchen in Muffinform geben. 2/3 der Masse in Förmchen geben. Kirschen darauf verteilen, restlichen Teig verteilen in vorgeheizten Ofen geben. Ober-/Unterhitze 200°C Backzeit ca. 20-30 Minuten. Törtchen anschließend 10 Min in Form auskühlen lassen, dann auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Abschließend nach Bedarf mit Puderzucker bestreuen

Pro Stück: 2,5 Points

### Chocolat- Cherry- Muffins 1 Ei

12 Stück

135 g Halbfettmargarine  
90 g Zucker  
2 EL Vanillezucker

### 1 Ei

250 g fettarmer Joghurt  
280 g Mehl  
2 1/2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
35 g Schokolade  
150 g Schattenmorellen, kalorienreduziert (Konserve)  
einige Tropfen Süßstoff  
2 EL Kirschsafte  
30 g Puderzucker

Margarine, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren, Ei und Joghurt dazugeben und kurz verquirlen. Mehl, Backpulver und Natron mischen, hineinsieben und nur so lange unterrühren, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Schokolade grob hacken, Schattenmorellen abtropfen lassen und den Saft auffangen. Schokolade und Kirschen unter die Masse heben und nach Wunsch mit Süßstoff abschmecken. Teig in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinform

### Erdbeer-Muffeins 3 Ei

12 Stück

250 g Erdbeeren  
260 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
80 g Halbfettmargarine

### 3 Eier

135 g Zucker  
100 g Creme fraiche  
125 g Vanillejoghurt, fettarm, bis 1,8% Fett  
1 Pck. Vanillinzucker

Backofen auf 190°C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Erdbeeren waschen und in kleine Stückchen schneiden. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Eier, Zucker, Creme fraiche und Vanillinzucker schaumig schlagen. Mehlgemisch und Erdbeerstückchen dazugeben und unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Min. backen.

Pro Muffin: 4 Points

## Exquisa- Muffins 2 Ei

12 Portionen

### 2 Eier

120 g Rohzucker  
2 Pck. Vanillezucker  
100 g Exquisa Vital  
Orangenschale  
Rumaroma  
2 TL Backpulver  
135 g Weizenmehl  
1 Banane

Eier mit Zucker und einer Prise Salz, Orangenschale und Rumaroma schaumig schlagen, dann Exquisa unterrühren, Mehl dazu (mit Backpulver), in die Formen füllen, oben ein Stück Banane drauflegen. Die Banane kann natürlich wunschgemäß auch durch anderes Obst ersetzt werden, man könnte auch Kakao dazu geben oder so.

Pro Muffin: 2 Points

## Gespenster- Muffins 3 Ei

12 Stück

75 g Marzipan  
35 g Pistazien

### 3 Eier

250 g fettarmer Himbeer-Joghurt  
400 g Mehl  
1 TL Backpulver  
40 g Halbfettmargarine  
einige Tropfen Süßstoff  
30 g Puderzucker  
2 EL Zitronensaft

Marzipan mit gehackten Pistazien vermischen. Aus Eiern, Joghurt, Mehl, Backpulver und Margarine einen Rührteig herstellen. Teig nach Wunsch mit Süßstoff abschmecken. Teig zur Hälfte in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinformen füllen. Pistazienmarzipan in 12 Stücke teilen, jeweils in die Mitte setzen und mit restlichem Teig auffüllen. Im vorgeheiz-

ten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad ca. 25 Min. backen. Für den Zuckerguss Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren. Muffins mit Zuckerguss - Gespenstern bemalen, trocknen lassen und servieren.

### Tipp:

Die Gespenster- Muffins sehen besonders lustig aus, wenn Sie den Teig mit einigen Tropfen roter Lebensmittelfarbe rot färben. So werden die leuchtenden Muffins zum echten Blickfang auf Ihrer Halloween - Party.

Pro Stück: 4 POINTS

### Haferflocken- Honig- Muffins 2 Ei

Pro Muffin ca. 2,25 P.

Honig und Puderzucker habe ich nicht gezählt, sondern die 3x 0-Punkte genommen.

Zutaten

250 g Mehl

3 gestr. Tl. Backpulver

10 g Puderzucker

3 El. Honig

### 2 Eier

10 ml Speiseöl

75 ml Milch

150 g Haferflocken

### Zubereitung

Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen, in eine Rührschüssel geben und Puderzucker, Honig, Eier, Öl und Milch hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren, Haferflocken unterheben. Teig zu 2/3 in die Formen füllen und bei 160 Grad ca. 25 Min backen.

3 Punkte pro Portion

### Heidelbeer- Mandel- Muffins 1 Ei

12 Stück

250 g Mehl  
60 g Zucker  
2 TL Backpulver  
250 ml Milch, entrahmt, 0,3 % Fett

**1 Ei**

5 Tropfen Vanillearoma  
20 g Pflanzenmargarine  
200 g Heidelbeeren  
15 g Rohrzucker  
30 g gehackte Mandeln

Mehl und Backpulver in eine große Schüssel sieben. Zucker untermischen; in die Mitte eine Vertiefung drücken. Magermilch, ein verquirltes Ei, Vanillearoma und die zerlassene Margarine verrühren. Zu den übrigen Zutaten geben und mit einem großen Metalllöffel kurz untermischen (der Teig darf klumpig sein). Nicht zu stark rühren. Zügig die Heidelbeeren unterziehen. Die Formen dünn einfetten. Teig in die Formen füllen und mit einer Mischung aus dem braunen Zucker und den gehackten Mandeln bestreuen. 18 Minuten bei 200 Grad goldbraun backen. 5 Minuten in den Formen ruhen lassen, dann auf Drahtgitter stürzen und abkühlen lassen.

**1 Muffin: 2,5 Points**

**Heidelbeermuffeins I 1 Ei**

7 Stück

**1 Ei**

50 g Milch ( 1,5% Fett)  
20 g Joghurt(0,1%Fett)  
35 g Öl  
1 TL Süßstoff  
6 Spritzer Zitronenaroma  
60 g Heidelbeeren abgetropft  
2 TL Backpulver  
100 g Mehl, (5,5 Points)

Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann Extra die feuchten Zutaten vermischen, vorsichtig miteinander verrühren. In Muffinförmchen aus Silikon füllen und bei 180° C ca. 25 - 30 Min. backen. Förmchen müssen nicht gefettet werden.

Pro Stück: 2,5 Points

## Heidelbeeremuffeins II 1 Ei

7 Stück

50 g Lätta  
2 1/2 EL Zucker  
1/2 EL Vanillezucker  
1 Ei (2 Points)  
1/2 Pck. Backpulver  
80 g Mehl  
1 Pck. Vanillepuddingpulver zum Kochen  
1 Glas Heidelbeeren

Zucker, Vanillezucker und Lätta miteinander schaumig rühren. Ei dazu geben. Die Masse soll schön aufgeschlagen sein. Mehl, Backpulver und Puddingpulver gut mischen und unter die Schaummasse rühren. Die Heidelbeeren abtropfen und vorsichtig unterheben. In Muffin Förmchen aus Silikon füllen und bei 180 C ca. 25 - 30 Min. backen. Die Förmchen müssen nicht gefettet werden.

Pro Stück: 2,5 Points

## Honig-Zimt- Muffins 2 Ei

pro Muffin 2 Punkte

Zutaten  
150 g Joghurt 0,1 %  
100 g Frischkäse Exquisa Fitline

2 Eier

110 g Zucker  
1 Esslöffel Honig  
180 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver  
1 - 2 Teelöffel Zimt

Zubereitung

Zutaten vermengen und bei 180 C Umluft ca. 20 Minuten backen  
Rum-Walnuss- Muffins (5,5)

Achtung! Erstens hat Isis sich bei einigen Punkteangaben geirrt und ich habe zusätzlich das Rezept etwas geändert.

Ich komme jetzt auf **39,2 Punkte**.

Das sind pro Stück **3,3 Punkte**.

Ich finde, das hört sich viel besser an. LG Mamarina

### Kirsch- Muffins- Leicht 1 Ei

8 Stück

75 g Becel Halbfettmargarine  
3 TL flüssiger Diätsüße

1 Ei

125 g Mehl  
1 TL Backpulver  
10 g Kakao  
3 EL Fastensmilch ?  
100 g gut abgetropfte Kirschen vom Glas  
8 Papierbackförmchen

Margarine schaumig rühren, Diätsüße und Ei hinzufügen. Mehl mit Backpulver und Kakao mischen, nach und nach mit der Milch unterrühren, bis der Teig schwer reißend vom Löffel fällt. Zum Schluss die Kirschen unterheben. Den Teig gleichmäßig auf die Papierförmchen verteilen, auf ein Backblech setzen und in die Mitte des auf ca. 180°C vorgeheizten Backofens schieben, 15 bis 20 Min. backen. Anschließend erkalten lassen und in den Papierförmchen servieren

Pro Muffin: 2 Points

### Mango- Bananen- Muffins 3 Ei

12 Stück

200 g Mango  
1 Banane  
170 g Halbfettmargarine  
150 g Zucker

### 3 Eier

Salz

Marke von 1 Vanilleschote

240 g Mehl

240 g Stärkemehl

1 Pck. Backpulver

Mango- und Bananenfleisch pürieren. Margarine, Zucker und Eier schaumig rühren. 1 Prise Salz, Vanillemark und Fruchtpüree unterrühren. Mehl, Stärkemehl und Backpulver mischen, sieben und nach und nach unterheben. Teig in Muffin- Förmchen füllen, diese in die Mulden eines Muffin Bleches setzen und im Backofen auf 180° C ca. 35 Min. backen.

**Tipp:** Wenn Sie die Muffin- Förmchen in die Mulden eines Muffin- Bleches setzen, erhalten die Muffins eine schönere Form. Sie werden höher und gehen nicht so auseinander. Ebenso sparen Sie sich das Einfetten des Muffinblechs und bekommen die Muffins leichter heraus.

Ein Muffin-Blech ist eine Backform a 12 St

### Punkte ?

### Marmeladen- Muffins 2 Ei

12 Stück

280 g Mehl

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

60 g Halbfettmargarine

120 g Zucker

### 2 Eier

125 ml fettarme Milch

60 ml starker Kaffee

90 g Marmelade, kalorienreduziert

Backofen auf 200 C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Butter, Zucker, Eier, Milch und Kaffe verquirlen. Mehlgemisch dazugeben und gut unterheben. Förmchen zur Hälfte mit Teig füllen, einen Teelöffel Marmelade darauf geben und Förmchen komplett mit Teig auffüllen. Muffins ca. 20 - 25 Min. backen

Pro Muffin: 3 Points

## Muffins 1 Ei

Für 12 Muffins

180 g Mehl

1 Ei

2 TL Backpulver

120 g Zucker

180 g 1,5% Vanillejoghurt

1 EL Stärkemehl

ca. 90 ml fettarme Milch

100g Kakaopulver

1 Päckchen Vanillezucker

Alles vermischen und für 15 Minuten dann bei 180°C backen. Wer möchte, kann noch Schokostreusel dazumischen, aber dafür muss man sich extra Points anrechnen.

Pro Muffin 3 Points

## Pfefferkuchen- Muffins 3 4 Ei

12 Stück

200 g Halbfettmargarine

150 g Zucker

4 Eier

5 EL Milch

2 TL Pfefferkuchengewürz

2 TL Kaffeepulver (Instant)

300 g Mehl

1 Pck. Backpulver

Backofen auf 180 C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Butter, Zucker und nach und nach Eier und Milch schaumig schlagen. Pfefferkuchengewürz, Kaffeepulver, Mehl und Backpulver dazugeben und gut unterrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Min. backen

Pro Muffin: 3,5 Points

## Schoko Rosinen Muffins 1 Ei

Für 12 Muffins

180 g Vollkorn-Mehl  
2 TL Süßstoff  
1 Päckchen Backpulver

### 1 Ei

180 g = 1 1/2 Becher LC1 Vanille-Joghurt  
40 g Schokostückchen  
50 g Rosinen

Den ganzen Kram verrühren und bei 180°C ca. 15 Minuten backen.

Pro Stück 3 Points

## Schoko- Bananen- Muffins 1 Ei

12 Stück

135 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1/4 TL Zimt  
2 EL entöltes Kakaopulver

### 1 Ei

70 g brauner Zucker  
50 g Puderzucker  
65 g Lätta, geschmolzen  
80 ml Buttermilch  
2 reife Bananen

Mehl, Backpulver, Natron, Zimt und Kakao in einer Schüssel vermischen. Die Bananen mit der Gabel fein zerdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen, danach die Mehlmischung unterheben. Den Teig nicht mit der elektrischen Küchenmaschine mixen, sondern nur mit einem Schneebesen per Hand. Nachdem trockene und feuchte Zutaten gemischt sind, den Teig in ein Muffinblech abfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 20-25 Min. backen.

1 Stück: 2,5 Points

### Schoko- Rosinen- Muffins 1 Ei

Für 12 Muffins

180 g Vollkorn- Mehl  
2 TL Süßstoff  
1 Päckchen Backpulver

1 Ei

180 g = 1 1/2 Becher LC1 Vanille-Joghurt  
40 g Schokostückchen  
50 g Rosinen

Den ganzen Kram verrühren und bei 180\_C ca. 15 Minuten backen.

Pro Stück 3 Points

### Schokoladen- Quark- Muffins 1 Ei

20 Stück

150 g Mehl  
150 g Zucker  
20 g Kakaopulver  
1 TL Backpulver  
180 g Wasser  
60 g Öl  
1 TL Weinessig  
1 TL Vanillinzucker  
230 g Quark

1 Ei

60 g Zucker  
25 g Schokoladensplitter

Das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver und dem Kakao in einer Schüssel gut vermischen. In einer anderen Schüssel das Wasser mit dem Öl und dem Essig vermischen. Die Wasser-Öl-Essigmischung in die Mehlmischung geben und verrühren. Schokoladenmasse zur Hälfte in die gefetteten Muffinsformen geben oder Papierförmchen verwenden. Für die Quarkmasse alle Zutaten miteinander verrühren und auf die Schokola-

denmasse geben. Darüber die Schokoladensplitter streuen. Im vorgeheizten Backofen etwa 25-30 Min. bei 180\_C backen.

Pro Stück: 1 Point

Schokostückchen mit helle Muffins 2 Ei

12 Stück

300 g Mehl  
4 TL Backpulver  
60 g Zucker  
7 g Süßstoff  
2 Pck. Vanillezucker  
100 g Halbfettmargarine

2 Eier

1/4 l Magermilch  
100 g Schokotropfen

Mehl mit dem Backpulver, Zucker, Süßstoff und dem Vanillezucker vermischen. In einer zweiten Schüssel die Halbfettmargarine weich werden lassen und 2 Eier dazurühren und die Magermilch dazu. Dann das Mehlgemisch unterrühren und die Schokotropfen schnell unterheben. Sofort in 12 Förmchen und bei 170 Grad ca. 20 Min. backen.

1 Stück: 4 Points

Schwarz Weiß Muffins 3 Ei

Für 12 Muffins

4 TL geriebene Orangenschale  
2 TL Zimt  
4 EL Blaubeeren (oder Marmelade)  
1 EL Kakaopulver entölt ohne Zucker  
125 ml fettarme Milch (oder 0,3 %)  
1 Pck. Backpulver  
240 g Mehl  
100 g Halbfettmargarine  
6 EL Zucker

### 3 Eier

Eier, Zucker, Margarine schaumig rühren. Mehl mit Backpulver vermischen, zufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Nach und nach die Milch unterrühren. Den Teig halbieren. Eine Hälfte davon mit dem Kakao-pulver verrühren und die Blaubeeren unterheben. Die zweite Hälfte des Teiges mit Zimt und Orangenschale verrühren. Von jedem Teig jeweils einen Esslöffel in die Muffin - Papierformen füllen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten backen.

Pro Stück 3 Points

### Spekulatius- Muffins 1 Ei

12 Stück

180 ml fettarme Milch  
80 ml neutrales Öl  
165 g Zucker

#### 1 Ei

250 g Mehl  
1 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 Prise Salz  
1/2 TL Muskatnusspulver  
1 TL Zimt  
3/4 TL gemahlene Ingwer  
3/4 TL gemahlene Koriander  
1 TL gemahlene Nelken

Mehl, Backpulver, Natron, Salz und die Gewürze in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel Öl, Zucker, Ei und Milch verquirlen. Mehlgemisch hinzufügen und vorsichtig mischen, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20-25 Min. bei 180C backen

Pro Muffin: 3,5 Points

### Vanille Nuss Muffins 2 Ei

12 Stück/ a 2,5 P

45 g Zucker (incl. 2 P. Vanillezucker) 3 P  
200 g Vollkornweizenmehl 8P  
1 Päckchen Vanillepuddingpulver 2 P  
1/2 P. Backpulver  
50 g gehackte Walnüsse 8,5 P

in einer Schüssel gut vermischen, in die Mitte eine Vertiefung machen.

**2 Eier** 4 P  
100g Exquisa Fitline 1P  
8 ml flüssigen Süßstoff  
1/4 l Milch 0,5 % 2 P

Gut miteinander verrühren und in die Schüssel mit den trockenen Zutaten gießen.

Flüssiges und Trockenes verrühren. Die Masse sollte noch klumpig in die Muffinform eingefüllt werden. Am besten nimmt man dazu 2 Esslöffel. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Min. backen.

LG

Isis

### Vanille - Joghurt - Muffins 1 Ei

Für 12 Muffin

180 g Mehl  
120 g Zucker  
2 TL Backpulver

**1 Ei**

200 g Vanille - Joghurt (1,5 % Fett)  
Schokostreusel  
Zitronenaroma  
Kakao, Kirschen, Zuckerguss (je nach Wunsch )

Alle Zutaten miteinander verrühren. Den Teig gleichmäßig in die Muffin-förmchen verteilen und ca. 15 Minuten bei 180°C backen.

Pro Stück 2,5 Points

## Vanille-Joghurt- Muffins 1 Ei

Für 12 Muffin

180 g Mehl  
120 g Zucker  
2 TL Backpulver

### 1 Ei

200 g Vanille - Joghurt (1,5 % Fett)  
Schokostreusel  
Zitronenaroma  
Kakao, Kirschen, Zuckerguss (je nach Wunsch )

Alle Zutaten miteinander verrühren. Den Teig gleichmäßig in die Muffin-förmchen verteilen und ca. 15 Minuten bei 180C backen.

Pro Stück 2,5 Points

## Vanille- Muffins 3 Ei

12 Stück

1/2 Pck. Vanillepuddingpulver  
250 ml Magermilch  
1 EL Zucker  
150 g Halbfettmargarine  
70 g Zucker  
10 g Süßstoff

### 3 Eier

150 g Weizenmehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Vanillezucker

Hier zuerst aus dem Vanillepuddingpulver und Magermilch, 1 EL Zucker einen Pudding zubereiten und abkühlen lassen. Halbfettmargarine mit 70g Zucker und 10 g Süßstoff mit dem Mixer cremig rühren und 3 Eier unterschlagen. Weizenmehl mit 2 TL Backpulver und 1 TL Vanillezucker vermengen und unter den Teig rühren. Muffinförmchen etwa bis zur Hälfte mit dem Teig füllen und jeweils einen Klecks mit Vanillepudding in die Mitte geben. Ist nicht so genau, wie der Pudding aussieht, versinkt beim Backen sowieso im Teig. Ca 15 bis 20 Min. bei 170 Grad backen.

Pro Muffin: 3 Points

Weintrauben Muffins 2 Ei

Für 12 Stück

100 g Vollkornmehl  
60 g Mehl  
1 1/2 TL Backpulver  
4 TL Halbfettmargarine (geschmolzen)  
1 EL Zucker

2 Eier

1 Pck. Vanillezucker  
1/2 TL Zimt  
150 ml Magermilch 0,3 %  
150 g kleine Weintrauben

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Margarine, Zucker, Eier, Vanillezucker, Zimt und Magermilch schaumig schlagen. Weintrauben und Mehlgemisch dazugeben und unterrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Pro Stück 1,5 Points

Zitronen- Muffins I 1 Ei

pro Muffin ca. 1,9 Punkte

Zutaten

1 Zitrone  
250 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver  
75 g Zucker  
1 Esslöffel Mohnsamen  
2 Teelöffel Zitronenschale  
200 ml Buttermilch  
100 g Joghurt 0,1%

1 Ei

### Zubereitung

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Zitrone auspressen.

Mehl, Backpulver, Zucker, Zitronenschale und Mohn in einer Schüssel mischen.

Joghurt, Ei, Buttermilch und Zitronensaft dazugeben und alles gut verrühren.

Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

### Zitronen- Muffins II 1 Ei

(12 Stück a 3 Punkte)

280 g Mehl (14 P)

60 g Zucker (4 P)

gut 1 TL Flüssigsüßstoff

2 TL Backpulver

1/2 TL Natron

1 Päckchen Vanillezucker (0,5 P)

150 g Joghurt (3,5 % Fett) (2,5 P)

125 ml Milch (1,5 %) (1 P)

1 Ei (2 P)

60 ml neutrales Pflanzenöl (12 P)

1 Flaschen Zitronen-Aroma

Backofen auf 180 °C vorheizen. Mehl in eine Schüssel sieben; Zucker, Backpulver, Natron und Vanillezucker dazugeben und alles vermischen.

Den Joghurt in eine andere Schüssel geben. Ei, Öl, Milch, Zitronenaroma und Flüssigsüßstoff hinzufügen und gründlich verrühren. Mehlmischung nach und nach dazugeben und das Ganze langsam zu einem glatten Teig verrühren. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

(Achtung: Der Teig darf nicht zu flüssig sein. Eher so wie zäher Honig)

Pikant

## Camembert- Preiselbeer- Muffins 2 Ei

12 Stück

75 g Preiselbeeren (Glas, ohne Zucker)  
150 g Camembert, 30%Fett i.Tr.  
200 g Mehl  
50 g Dinkelmehl  
1 TL Backpulver  
1 TL Natron  
150 g Joghurt, fettarm, bis 1,8% Fett

### 2 Eier

60 ml neutrales Öl

Backofen auf 190 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Preiselbeeren gut abtropfen lassen und Camembert in kleine Stückchen schneiden. Mehl, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen. Eier, Joghurt und Öl dazugeben und alles gut verrühren. Zuletzt Preiselbeeren und Camembertstückchen vorsichtig unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 20 - 25 Min. backen.

Pro Muffin: 3 Points

## Caprese- Muffins 1 Ei

12 Stück

150 g gewürfeltes Tomatenfleisch  
1 Kugel Mozzarella  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 Bd. Basilikum  
1 Prise Pfeffer  
1/2 TL Salz

### 1 Ei

60 ml Öl  
3 EL Tomatenmark  
160 ml Buttermilch

Backofen auf 180 °C vorheizen und Muffinblech gut einfetten ein fetten oder Papier-Backförmchen hineinsetzen. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls klein würfeln. Basili-

kum hacken. Mehl, Backpulver, Natron, Basilikum, Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermischen. In einer zweiten Schüssel Ei, Öl, Tomatenmark und Kefir (bzw. Buttermilch) in einer verrühren. Mehlgemisch, Tomatenstückchen und Mozzarella dazugeben und unterheben. Den Teig auf die Blech-Vertiefungen verteilen (ca. 1\_ EL pro Förmchen). Im vorgeheizten Backofen in 20 - 25 Min. goldgelb backen.

Pro Muffin: 3 Points

### Käse-Paprika- Muffins 1 Ei

12 Stücke

200 g Mais (Konserve)  
2 rote Paprikaschoten  
1/2 Bd. Petersilie  
90 g Provolone (ersatzweise Cheddar)  
120 g Mehl  
120 g Maismehl, feines  
Salz  
1 1/2 TL Backpulver

1 Ei

3 EL Pflanzenöl  
2 EL Mineralwasser  
1 EL Zucker  
125 ml Milch

Mais abtropfen lassen, Paprikaschoten in Stücke und Käse in Würfel schneiden. Petersilie grob hacken. Mehl, Maismehl, Salz und Backpulver mischen. Ei, Öl, Mineralwasser, Zucker und Milch schaumig schlagen. Mehlgemisch unter den Teig rühren. Mais, Paprika-, Käsewürfel und Petersilie zugeben und unterheben. Muffin Teig in Förmchen füllen, auf ein Backblech setzen und im Backofen auf 180\_ C ca. 25 Min. backen. Muffins abkühlen lassen und servieren.

1 Stück: 3 Points

### Mozzarella- Tomaten- Muffins 2 Ei

12 Stück

100 g Mozzarella

100 g getrocknete Tomaten, ohne Öl  
250 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1 TL Natron  
1 EL gehacktes Basilikum

### 2 Eier

75 ml Olivenöl  
125 ml Buttermilch  
1 TL Salz

Den Backofen auf 190 °C vorheizen und das Muffinblech gut einfetten. Den Mozzarella gut abtropfen lassen, dann in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls fein würfeln. In einer Schüssel das Mehl mit Backpulver, Natron und Basilikum mischen. In einer zweiten Schüssel die Eier mit Olivenöl, Buttermilch und Salz schaumig schlagen. Den Teig in die Förmchen füllen und im Backofen ca. 20 - 25 Min. backen. Lauwarm servieren.

Pro Muffin: 3 Points

### Weißbrot-Tomaten- Muffins 2 Ei

12 Stück

12 Scheiben Weißbrot  
1 Tomate

### 2 Eier

105 g Sahne  
1 EL Milch  
1 Prise Salz  
1 EL Petersilie  
1 Prise Pfeffer  
1 EL geriebener Parmesankäse

Backofen auf 210 C vorheizen und Muffinblech gut einfetten. Mit einem Glas aus jeder Weißbrotscheibe einen Kreis von ca. 8 cm ausstechen, mit einer Rolle etwas plätten, von beiden Seiten mit Butter bestreichen, in je ein Förmchen drücken und ca. 10 Min. vorbacken. Tomate aushöhlen, in kleine Stückchen schneiden und auf dem Weißbrot verteilen. Eier, Sahne, Milch, Petersilie, Pfeffer und Parmesan schaumig schlagen und auf die Tomatenstückchen gießen. Happen bei 180 C ca. 25 Min. leicht braun und fest backen.

Pro Muffin 2,5 Points

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) ,27.11.2004

## Fleisch

### Geflügel Pizza - Muffins I 3 Ei

12 Stück

1 Tomate  
1 grüne Paprika  
1 Zwiebel  
100 g Geflügelsalami  
80 g Käse, 30-32% Fett i.Tr.  
250 g Mehl  
3 TL Backpulver  
2 TL Basilikum  
1/2 TL Paprikapulver  
1/4 TL Salz  
80 ml Olivenöl

### 3 Eier

125 ml Buttermilch

Backofen auf 180 °C vorheizen und Vertiefungen des Muffinblechs einfetten. Tomate, Paprika, Zwiebel und Salami in kleine Stückchen schneiden und Gouda fein raspeln. Mehl, Backpulver, Basilikum, Paprikapulver und Salz in einer Schüssel mischen. In einer zweiten Schüssel Öl, Eier und Buttermilch verquirlen. Mehlgemisch, Tomate, Paprika, Zwiebel, Salami und Gouda hinzufügen und alles gut unterheben. Teig in die Förmchen füllen und ca. 25 - 30 Min. backen.

Pro Muffin: 4 Points

### Geflügel Pizza- Muffins II 1 Ei

12 Stück

1 Kugel Mozzarella  
1 grüne Paprikaschote (ca.180 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
140 g Mehl  
120 g Vollkornmehl

2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 TL Salz  
2 TL Pizzagewürz  
40 g Parmesan, frisch gerieben  
100 g Geflügel Peperoni Würfel

### 1 Ei

50 ml Olivenöl  
200 g fettarme Milch (oder Buttermilch)  
110 g passierte Tomaten  
etwas Öl für die Backform

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Vertiefungen des Muffinsblechs einfetten. Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen, erst in Scheiben schneiden, dann klein würfeln. Paprika halbieren, von Kernen und Trennwänden befreien, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und mit der Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit Vollkornmehl, Backpulver, Natron, Salz, Pizzagewürz, Käse, Paprikawürfeln, Zwiebel, Knoblauch und Peperoni- oder Salamiwürfeln gut vermischen. In einer großen Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Öl, Milch-Buttermilch und die passierten Tomaten dazugeben und gut vermischen. Zuletzt die Mehlmischung vorsichtig unterheben bis sie feucht ist. Den Teig in die Blechvertiefungen einfüllen und im Backofen (Mitte, Umluft 160°) 20-25 Min. backen. Die Muffins im Backblech etwa 5 Min. ruhen lassen, warm servieren. Dazu passt ein frischer Salat!

Pro Muffin: 4 Points

### Schinken Muffeins mit Lauch 1 Ei

12 Stück  
  
4 Scheiben gekochter Schinken  
1 Zwiebel  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
70 ml Pflanzenöl  
260 g Mehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Natron  
1 EL Petersilie  
1 EL Schnittlauch  
Pfeffer, Salz

### 1 Ei

150 Magerquark (Kräuter)  
85 ml Buttermilch  
3 EL Mineralwasser  
1 TL Halbfettmargarine

Schinken und Zwiebel in Würfel und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne zusammen mit 1 TL Öl ca 2 Min. unter rühren andünsten und auf Küchenpapier abkühlen lassen. Mehl mit Backpulver, Natron, Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer und Salz mischen und abgekühlte Schinken-Zwiebel-Füllung untermengen. Ei, restliches Öl, Quark, Buttermilch und Wasser schaumig schlagen, Mehlgemisch zufügen und unterrühren. Teig in ein beschichtetes gefettetes Muffinblech füllen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad backen.

1 Stück: 3 Points

### Schinken Muffins Käse- 1 Eigelb

Für 20 Stück:

170 g Mehl  
1 TI Backpulver  
1/2 TI Natron  
1/2 TI Salz  
1/2 TI Paprikapulver  
6 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)  
80 g roher Schinken, ohne Speck

### 1 Eigelb

4 TL Olivenöl  
250 ml Buttermilch

Mehl mit Backpulver, Natron, Salz, Paprikapulver und Käse mischen. Schinken in sehr feine Würfel schneiden und ebenfalls unter geben. Eigelb, Olivenöl und Buttermilch zugeben und alles miteinander verrühren. den Teig in 20 Papier- Muffinsformen füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen. Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten; Backzeit: ca. 25 Minuten. Viele Muffin- Rezepte gibt es auch unter

Pro Stück nur 1 Point

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

10.11.04

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .  
Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.  
Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004