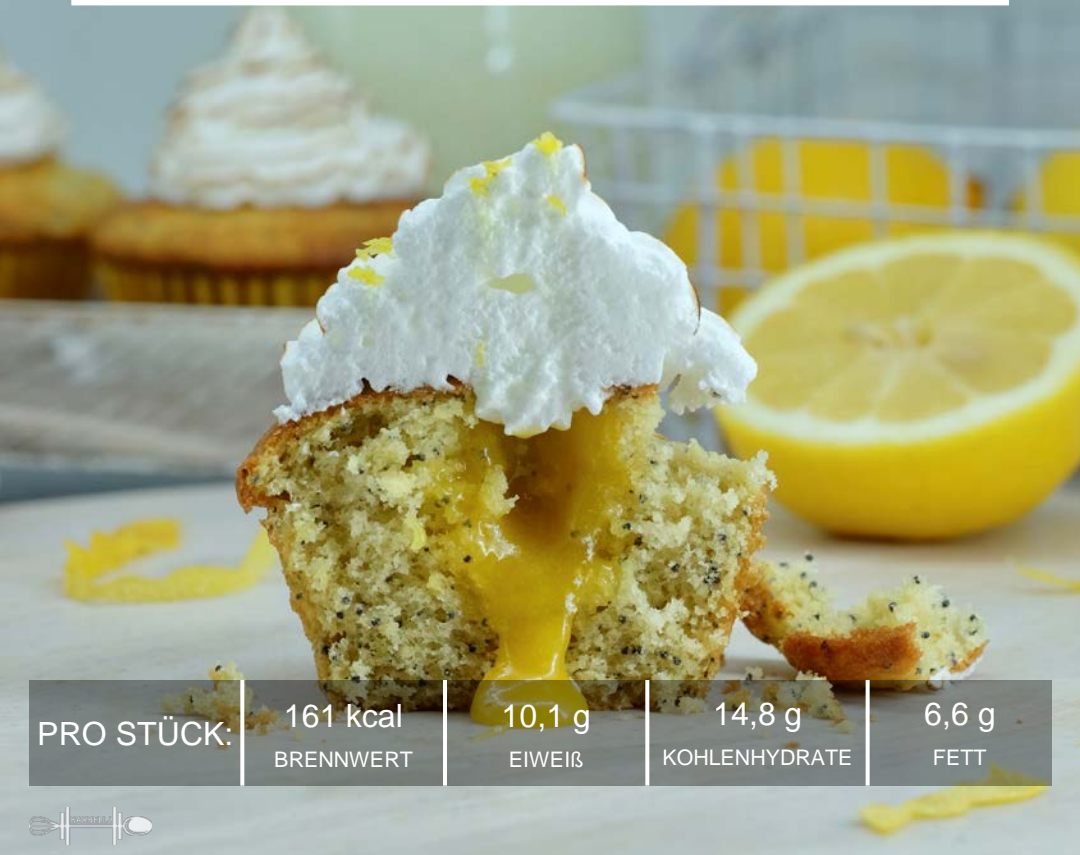


MOHNIGE LEMON CURD CUPCAKES



PRO STÜCK:

161 kcal
BRENNWERT

10,1 g
EIWEIß

14,8 g
KOHLENHYDRATE

6,6 g
FETT

ZUTATEN:

MUFFINTEIG:

DINKELMEHL	250 g
WEIDER GOLD WHEY „VANILLA FRESH“	100 g
NATRON	2 TL
ERYTHRIT	120 g
MOHN	20 g
ZITRONE (ABRIEB UND SAFT)	1
KOKOSÖL	60 g
EIER	2
MILCH (1,5% FETT)	200 ml

LEOMON CURD FÜLLUNG:

ZITRONE (ABRIEB / SAFT)	1 EL
IMO SIRUP	75 g
EI	1
KOKOSÖL	20 g
WEIDER PROTEIN 80 PLUS „LEMON-CURD“	35 g

BAISERHAUBE:

EIWEIß	2 Stk.
IMO SIRUP	100 g

ZUBEREITUNG:

1. ZUNÄCHST DIE TROCKENEN ZUTATEN FÜR DIE MUFFINS VERRÜHREN UND MIT DEM FLÜSSIGEN KOKOSÖL, DEN EIERN UND DER MILCH ZU EINEM DICKFLÜSSIGEN TEIG VERMENGEN. DEN TEIG IN DIE GEFETTETEN MULDEN EINES MUFFINBLECHS GEBEN BEI 180C FÜR ETWA 15-20 MIN BACKEN.

2. IN DER ZWISCHENZEIT ALLE ZUTATEN FÜR DIE LEMON CURD FÜLLUNG IN EINEM TOPF VERMISCHEN UND FÜR ETWA 5 MIN. AUFKOCHEN LASSEN. DIE KONSISTENZ SOLLTE AM ENDE NOCH DÜNNFLÜSSIG SEIN, DA DIE MASSE ERST BEIM ABKÜHLEN ANDICKT.

3. IN DIE ABGEKÜHLTEN MUFFINS OBEN MITTIG EIN KLEINES LOCH BOHREN UND MIT DEM LEMON CURD FÜLLEN.

4. FÜR DIE BAISERHAUBE DAS EIWEIß STEIF SCHLAGEN UND LANGSAM DAS IMO-SIRUP BEIM SCHLAGEN HINZUGEBEN. DIE MASSE MIT EINEM SPRITZBEUTEL UND STERNTÜLLE AUF DIE MUFFINS SPRITZEN UND MIT EINEM BUNSENBRENNER KURZ ANFLÄMMEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®