

# Rezept: Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt

Brennwert	697 kJ   166 kcal
Eiweiß	4,9 g
Kohlenhydrate	10 g
Fett	12 g

Vorbereitung	25 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	20 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten



## Rezept: Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt

12 PORTIONEN  normal

### FÜR DEN TEIG

100 g Deli Reform Perfekt zum Backen  
2 Eier  
80 g Quark  
50 g Apfelmärk  
2 EL geschrotete Leinsamen  
120 g Weizenmehl, Typ 405  
2 TL Backpulver

### FÜR DAS TOPPING

1 kleiner Apfel  
1 TL Zitronensaft  
120 g Quark  
100 g Schmand  
Zimt

### 1 TEIG ZUBEREITEN

Für den Teig Deli Reform Perfekt zum Backen mit Eiern schaumig schlagen. Quark, Apfelmärk und Leinsamen unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Muffinform (12 Mulden) mit Papiermanschetten auslegen und mit Teig füllen.

### 2 MUFFINS BACKEN, APFEL VORBEREITEN

Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20-25 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Apfel in sehr feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft vermischen und 1 EL Apfelwürfel beiseitestellen.

### 3 TOPPING ZUBEREITEN/SERVIEREN

Für das Topping Quark und Schmand mischen und Apfel unterheben. Muffins mit Hilfe eines Esslöffels mit Apfelcreme garnieren, mit beiseitegestellten Apfelwürfeln bestreuen, mit Zimt bestäuben und Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt servieren.

### 4 TIPP

Dieses Rezept für Protein-Cupcakes mit Apfel und Zimt eignet sich perfekt, um mit Freunden zu kochen oder mit Kindern zu backen. Für eine Low-Carb-Version dieser Cupcakes kann statt klassischem Mehl zum Beispiel Mandelmehl verwendet werden. Für eine Version ohne Ei bieten sich pürierte Bananen an.