

# SCHOKOLADEMUFFINS

## ORIGINAL-REZEPT VON BACKEN MIT CHRISTINA:

120 g zerlassene Butter  
2 Eier  
100 g Zucker  
160 g Naturjoghurt  
100 g zerhackte Schokolade  
250 g Weizenmehl 700  
10 g Backpulver  
20 g Backkakao

© BACKEN MIT CHRISTINA GMBH,  
ONLINE UNTER BACKENMITCHRISTINA.AT

## MEIN OPTIMIERTES REZEPT:

60 g Rapsöl  
2 Eier  
50 g Zucker + 2 EL ungezuckertes Apfelmus  
200 g Naturjoghurt  
80 g zerhackte Zartbitterschokolade  
200 g Weizenvollkornmehl  
10 g Backpulver  
20 g Backkakao

## ZUBEREITUNG

Ofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Eier mit Zucker ca. 5 Minuten schaumig aufschlagen. Apfelmus unterrühren. Öl langsam einfließen lassen und 2 Minuten weiterrühren. Vollkornmehl mit Backpulver und Kakao mischen und gemeinsam mit dem Naturjoghurt auf einmal zur Eimasse geben und zügig unterrühren. Zuletzt die Schokostücke mit einem Schneebesen unterheben. Teig in Muffinförmchen füllen und 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.



# NÄHRWERT-VERGLEICH

EIN MUFFIN NACH DEM  
REZEPT VON BACKEN MIT  
CHRISTINA:

301 kcal / 1259 kJ  
15,4 g Fett  
davon 9,3 g gesättigte Fettsäuren  
davon 90,1 mg Omega-3-Fettsäuren  
33,9 g Kohlenhydrate  
davon 16,8 g Zucker  
6,3 g Eiweiß  
1,6 g Ballaststoffe

EIN MUFFIN NACH  
MEINEM OPTIMIERTEM REZEPT:

225 kcal / 941 kJ  
12,4 g Fett  
davon 3,8 g gesättigte Fettsäuren  
davon 618 mg Omega-3-Fettsäuren  
21,5 g Kohlenhydrate  
davon 8,4 g Zucker  
6,3 g Eiweiß  
3,3 g Ballaststoffe

## ZUSAMMENFASSUNG

Die Muffins nach meinem optimierten Rezept sind:

kalorienreduziert  
fettmodifiziert (weniger gesättigte Fettsäuren,  
mehr Omega-3-Fettsäuren)  
zuckerreduziert und  
ballaststoffangereichert.

