



Adozani

# Frühstück Muffins

## mit Adozan Eiweiß 100

14 Stück



Optimal zur Erhöhung der Proteinzufuhr bei geringem Kaloriengehalt, z.B. bei Adipositas, in der Chirurgie und in der Wundversorgung.

### Zutaten

- 2 reife Bananen
- 3 Eier
- 100ml Milch
- 175 g Haferflocken
- 1 Apfel, würfelig geschnitten
- 30 g Cashewnüsse oder Mandeln, gehackt
- 50 g Adozan Eiweiß 100
- ½ TL Vanillezucker
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

1. Bananen mit der Gabel in einer Schüssel gut zerdrücken
2. Mit dem Schneebesen Eier und Milch unterrühren
3. Die übrigen Zutaten unterheben
4. Den Teig auf 14 Muffinformen verteilen
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 25 Minuten lang backen

### Nährstoffgehalt pro Stück:

108 kcal/454 KJ, 7,5g Eiweiß, 12 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 3 g Fett

### Adozan Eiweiß 100 - Menge zum Kochen und Backen:

Hefeteig: 50 g Adozan / 250 g Flüssigkeit

Rührteig: 50 g Adozan / 300 g Mehl

Eiermassen: 50 g Adozan / 150 g Mehl, oder 10 g Adozan / 1 Ei

