



Apfel, Vanille und Mandel Frühstücksmuffin

HERBALIFE
24
KOMPROMISSLOSE SPORTERNÄHRUNG
FÜR DEN 24-STUNDEN SPORTLER

Apfel, Vanille und Mandel Frühstücksmuffin

Zubereitungszeit: 10 Minuten / Backzeit: 20 Minuten / 4 Portionen

Zutaten:

8 Messlöffel (104 g) F1 Sport
50 g Apfel, entkernt und zerkleinert
1 Ei
300 g Naturjoghurt mit hohem Proteingehalt
60 g gehackte Mandeln
85 g Roggenmehl
30 g gemahlene Mandeln
1 TL Backpulver
1 TL Natron

Nährwertangaben* pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
370	21 g	33 g	17 g	6,5 g

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Apfel 1-2 Minuten lang im Mixer zu einem geschmeidigen Püree verrühren. Nach Bedarf 1 EL kaltes Wasser hinzufügen. Danach das Ei und den Joghurt zugeben und kurz verrühren.
2. Die gehackten Mandeln, Roggenmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron und F1 Sport in einer großen Rührschüssel vermischen und anschließend die Apfelmasse hinzugeben. Gut verrühren.
3. Ein Muffin-Blech mit vier großen Quadraten Backpapier auslegen. Teilen Sie die Mischung darauf gleichmäßig auf. Danach 25-30 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun und fest sind. Vollständig auskühlen lassen und servieren.

* Pro Portion. Nur wenn unser Produkt entsprechend den Anweisungen auf dem Produktetikett zubereitet wird, liefert es sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile. Bitte denken Sie daran, dass bei der Verwendung eines Herbalife Nutrition Produkts in einer erhitzten Rezeptur einige Vitamingehalte im Endprodukt im Vergleich zu den auf dem Etikett angegebenen Werten abnehmen können.