

Zucchini-Muffins mit Käse

Herzhafte, saftige Zucchini-Muffins mit geriebenem Käse — ein kohlenhydratarmer Snack oder Beilage, der auch kalt noch schmeckt.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 4 Muffins**

🖼 Bilder

Zucchini-Muffins mit Käse

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Reibe / Raspel	Für die Zucchini
Schüssel	Masse verrühren
Muffinform (4er)	Zum Backen
Pinsel	Form einfetten

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
Zucchini (mittelgroß)	1 Stück

Eier	2 Stück
geriebener Käse (z.B. Emmentaler)	60 g
Mandelmehl	2 EL
Backpulver	1/2 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Öl	1 EL (zum Einfetten)

Schritt-für-Schritt

1. Zucchini fein raspeln, salzen und kurz stehen lassen. Danach gut ausdrücken, damit die Muffins nicht matschig werden.
2. In einer Schüssel mit Eiern, Käse, Mandelmehl, Backpulver, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Muffinform mit Öl einfetten und die Masse gleichmäßig einfüllen.
4. Im vorgeheizten Ofen bei **180 °C** ca. **20 Minuten** backen, bis die Muffins goldbraun sind.
5. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps & Variationen

- Zucchini gut ausdrücken — zu viel Feuchtigkeit lässt die Muffins zusammenfallen.
- Auch kalt ein guter Snack für unterwegs oder zur Arbeit.
- Mit Kräutern (Dill, Petersilie) oder Knoblauchpulzer aromatisieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“.