

Pressemitteilung

Himbeer Protein Muffins: Selbstgemachter Fitness-Snack für alle sportlichen Naschkatzen!

Mit diesen köstlichen Muffins muss trotz Ernährungsplan nie wieder auf die geliebte Nascherei verzichtet werden!

Holzwickede. Als kleiner Snack für zwischendurch oder auf Geburtstagen sind Muffins sehr beliebt. Mal ehrlich, wer kann bei den kleinen Kuchen schon Nein sagen?! Doch gerade als Sportler sind Leckereien wie Muffins, Donuts & Co. eigentlich tabu. „Wenn man so gar nicht auf Süßes verzichten kann, ist halt Kreativität gefragt. Mit ein wenig Trickserei lässt sich fast alles fitnessgerecht und lecker zubereiten“, weiß Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de, dem Blog für gesunde Ernährung und Fitnessschnäppchen. So kann man zum Beispiel auch problemlos richtig leckere und fruchtige Muffins ohne viel Zucker und Fett zaubern.

Die Zubereitung der Himbeer-Muffins ist ziemlich simpel und dauert mit Backzeit höchstens eine halbe Stunde. Der Fettgehalt ist auf den ersten Blick hoch, dieser besteht allerdings aus ungesättigten Fettsäuren der Mandeln, die in Kombination mit dem Eiweiß und langkettigen Kohlenhydraten sehr gesund sind. Falls hier mal Lust auf etwas Neues besteht, lassen sich die Himbeeren auch perfekt durch Blaubeeren ersetzen. Und so geht's!

Zutaten für die Muffins

3 Eiweiß, 1 ganzes Ei, 5 EL Joghurt, 100g Haferflocken, 100ml Milch, 40g Vanille Whey Protein, 40g gemahlene Mandeln, Himbeeren

Zubereitung

Alle Zutaten – bis auf die frischen Himbeeren und das Eiweiß – mit einem Mixer vermischen. Das Eiweiß in einer separaten Schüssel steif schlagen und unter die Masse heben. Im Anschluss die Himbeeren – die Menge kann individuell nach persönlichem Geschmack variiert werden – in den Teig geben. Nun den Teig gleichmäßig in Muffinformen verteilen und ihn dann für 22-25 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

Nährwerte für alle Muffins

71g Kohlenhydrate, 75g Eiweiß, 42g Fett. 978 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 120.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 12.03.2016

Herausgeber:
UNIQ GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Communication:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
presse@un-iq.de

