

Skyr-Zitronen-Protein-Muffins

Saftig, fruchtig und gut vorzubereiten für Frühstück oder Snack.



ERGIBT	VORBEREITUNG	BACKZEIT	PROTEIN
10 Muffins	ca. 15 Minuten	20-23 Minuten	ca. 10 g je Muffin*

Warum dieses Rezept?

Wenn nach einem Lauf etwas Süßes gut klingt, möchte ich nicht jedes Mal zu einem gekauften Snack greifen. Diese Muffins verbinden Skyr, Eier und Proteinpulver mit frischer Zitrone und Heidelbeeren. Dadurch bleiben sie saftig, schmecken angenehm frisch und lassen sich ohne großen Aufwand vorbereiten.

Ich mag sie zum Frühstück, in der Arbeitstasche oder als unkomplizierten Snack nach einer Trainingseinheit. Ein Muffin ersetzt keine ausgewogene Mahlzeit, passt aber gut zu einem aktiven Alltag und lässt sich portionsweise einfrieren.

Zutaten

250 g	Skyr natur
2	Eier, Größe M
150 g	Dinkelmehl Type 630
50 g	Protein- oder Eiweißpulver, Vanille
60 ml	mildes Rapsöl
60 g	Honig oder Ahornsirup
1	Bio-Zitrone, Abrieb und 2 EL Saft
2 TL	Backpulver
1/2 TL	Natron
1 Prise	Salz
120 g	Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
2-3 EL	Milch, nur bei Bedarf

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zehn Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.
- 2 Dinkelmehl, Proteinpulver, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel gründlich vermischen.
- 3 Skyr, Eier, Rapsöl, Honig, Zitronenabrieb und Zitronensaft in einer zweiten Schüssel glatt rühren.
- 4 Die trockenen Zutaten zugeben und nur so lange verrühren, bis ein glatter, zähfließender Teig entsteht. Falls er sehr fest ist, esslöffelweise Milch ergänzen.
- 5 Die Heidelbeeren vorsichtig unterheben. Tiefgekühlte Beeren nicht vorher auftauen, damit der Teig nicht zu stark verfärbt.
- 6 Den Teig gleichmäßig auf zehn Förmchen verteilen und 20-23 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen prüfen; es dürfen nur wenige feuchte Krümel daran haften. Zehn Minuten im Blech ruhen lassen, dann auf einem Gitter auskühlen.



Aufbewahrung

Luftdicht verpackt halten sich die Muffins im Kühlschrank etwa 4 Tage. Für längere Vorratshaltung einzeln einfrieren und bei Raumtemperatur auftauen lassen. Kurz aufbacken schmecken sie wieder besonders frisch.

Variationen

Himbeeren passen ebenso gut wie Heidelbeeren. Wer es nussiger mag, ergänzt 30 g gehackte Mandeln. Bei neutralem Proteinpulver können etwas Vanille und ein zusätzlicher Teelöffel Honig sinnvoll sein.

Nährwertschätzung je Muffin

Energie	ca. 180 kcal
Protein	ca. 10 g
Kohlenhydrate	ca. 20 g
Fett	ca. 6 g

Allergene

Enthält Milch, Ei und glutenhaltiges Getreide. Je nach Proteinpulver können weitere Allergene enthalten sein; die Verpackungsangaben beachten.

Gemeinsam ins Laufen starten?

Aktuelle Laufkurse und buchbare Termine findest du unter laufennachplan.de/termine/

* Die Nährwerte sind eine unverbindliche Schätzung und verändern sich je nach Marke und genauer Menge der verwendeten Zutaten.
Fotoinweis: Die Rezeptbilder wurden auf Grundlage der eigenen Küchenaufnahme digital gestaltet.