

Zucchini-Käse-Muffins (Keto)

Snacks · Keto · ca. 5,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Low Carb Rezept Zucchini-Käse-Muffins** sind ein unkomplizierter Snack, wenn du etwas Herzhaftes für den Kühlschrank oder die Brotdose suchst. Die Mischung aus Zucchini, Eier und Käse sorgt für saftige Muffins mit ordentlich Geschmack, ganz ohne Mehl. Passt gut in die ketogene Ernährung und macht auch kalt noch Spaß.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Backzeit: ca. 25 bis 30 Minuten
- Portionen: 6 Muffins
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 128 kcal
  - Fett: 9,5 g
  - Eiweiß: 7,3 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 6,6 g
  - Ballaststoffe: 1,6 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5 g**

Zutaten

- 250 g Zucchini
- 3 Eier (Größe M)
- 80 g geriebener Gouda
- 40 g Frischkäse
- 30 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
- 1 TL getrocknete Kräuter, zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- etwas Butter oder Öl für die Form

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor. Fette ein Muffinblech für 6 Vertiefungen leicht ein oder lege Papierförmchen hinein.
2. Raspel die Zucchini grob und drücke sie in einem sauberen Küchentuch kräftig aus. Je weniger Wasser drin bleibt, desto besser werden die Muffins später.
3. Verrühre die Eier mit Frischkäse, geriebenem Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel. Gib dann Gouda, Mandelmehl, Backpulver und die Kräuter dazu.
4. Hebe die ausgedrückte Zucchini unter und rühre alles kurz, aber gründlich zusammen. Der Teig soll dicklich sein, nicht flüssig.
5. Verteile die Masse gleichmäßig auf die Muffinförmchen. Fülle sie etwa zu drei Vierteln, damit sie beim Backen schön aufgehen können.
6. Backe die Muffins für **25 bis 30 Minuten**, bis sie oben goldbraun sind und sich in der Mitte fest anfühlen. Bei Bedarf kannst du sie in den letzten 3 Minuten etwas höher im Ofen platzieren.
7. Lasse die Muffins 5 Minuten in der Form ruhen und hebe sie dann heraus. Sie lassen sich warm servieren, schmecken aber auch kalt richtig gut.

Tipps und Variationen

Wenn du es würziger magst, passt etwas geräucherter Paprika oder eine Prise Chiliflocken sehr gut dazu. Für einen kräftigeren Geschmack kannst du außerdem einen Teil des Goudas durch Bergkäse ersetzen. Wer die ketogene Lebensweise gerade erst für sich entdeckt, findet bei uns auch hilfreiche Grundlagen zu Netto-Kohlenhydrate berechnen. Das hilft besonders dann, wenn du Snacks nicht nur nach Gefühl beurteilen willst.

Die Muffins funktionieren auch mit anderen Gemüsesorten, zum Beispiel mit fein geraspelter Kohlrabi oder mit etwas Spinat, der vorher gut ausgedrückt wird. Wichtig ist immer das gleiche Prinzip: nicht zu feucht, sonst werden sie eher weich als fluffig. Wenn du noch mehr herzhafte Ideen brauchst, schau dir auch die Keto Snacks für unterwegs an.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Zucchini-Käse-Muffins halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Dose etwa 3 Tage. Zum Aufwärmen reichen 5 bis 8 Minuten bei 160 Grad im Ofen oder ein kurzer Stopp in der Pfanne mit Deckel. In der Mikrowelle gehen sie zwar auch, werden aber meist etwas weicher.

Für Meal Prep sind sie wirklich praktisch. Du kannst sie am Wochenende backen und dann für Büro, Schule oder eine schnelle Pause einplanen. Sie eignen sich auch als Beilage zu Salat oder zu einem warmen Mittagessen. Wer sich generell mit der ketogenen Ernährung beschäftigt, kann solche Snacks gut mit einem einfachen Wochenplan kombinieren. Dafür passt auch unser Beitrag zu Meal Prep für Keto.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de