

## Quark- Muffins ohne Boden

Zutaten	Zubereitung
500g Magerquark 200g Zucker 100g MCT- Margarine 1Pck. Puddingpulver (ja nach Geschmack, Vanille, Sahne oder Schoko) 2EL Mehl 2 TL Backpulver 2 Eier  Ggf. MCT- Öl/Butter zum Form einfetten  Obst, z.B. Mandarinen, Kirschen, etc nach Geschmack	MCT- Margarine und Zucker schaumig rühren. Die restlichen Zutaten dazugeben und cremig rühren. Bei Bedarf mit etwas Obst belegen und das Obst einsinken lassen.  Bei 170°C im vorgeheizten Backofen 30-35min backen.
<b>Ggf. ein Foto</b>	

Nährwertangaben (nach den Mengen im Rezept)						
	Fett	LCT	MCT	Essentielle Fettsäuren	Kohlenhydrate	Proteine
<b>Magerquark</b>						
<b>MCT- margarine</b>						
<b>2 Eier</b>						