

Pikanten Muffins mit Rinderhack

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: Low-Carb, Abnehmen, gut verträglich vor der Magenverkleinerung

Mittagmahlzeit 😊 1 Portion

Zutaten für 1 Portion:

- **120g Rinderhack** (mager)
- **30g Parmesan**, gerieben
- **1/2 Zucchini**, gewürfelt (wer mag auch Paprika)
- **1 Ei**
- **20g Haferflocken**
- **1 EL Olivenöl** (optional, für zusätzliches Aroma)
- **Frische Kräuter:**
 - 1 TL Basilikum, getrocknet
 - 1 TL Oregano, getrocknet
 - 1 TL Thymian, getrocknet
 - 1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
- **Salz und Pfeffer** nach Geschmack



Zubereitung: ca. 30-35 Min

1. **Backofen vorheizen:** Heizen Sie den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
2. **Paprika und Zucchini vorbereiten:** Schneiden Sie die Zucchini in kleine Würfel. Wenn die Zucchini viel Wasser enthält, können Sie sie leicht ausdrücken, damit die Muffins nicht zu feucht werden.
3. **Rinderhack anbraten:** Erhitzen Sie eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie das Rinderhack ohne Öl an, bis es durchgegart ist und leicht braun wird. Achten Sie darauf, das Fleisch mit einem Löffel zu zerkleinern, damit keine großen Klumpen entstehen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern (Basilikum, Oregano, Thymian) würzen.
4. **Haferflocken vorbereiten:** In einer kleinen Schüssel die Haferflocken mit etwas Wasser (ca. 5 EL) anfeuchten und quellen lassen.
5. **Muffinmasse zubereiten:** In einer großen Schüssel das Ei, die Haferflocken, den Parmesan, Paprikapulver und das angebratene Rinderhack vermengen. Dann die gewürfelten Zucchini hinzufügen und alles gut durchmischen.
6. **Muffinform füllen:** Eine Muffinform (6er- oder 12er-Form) mit etwas Olivenöl einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Die Muffinmasse gleichmäßig in die Mulden verteilen und leicht andrücken.

7. **Backen:** Die Muffins für ca. 20–25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldbraun und fest sind. Sie können mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind – der Zahnstocher sollte sauber herauskommen.
8. **Abkühlen lassen und servieren:** Lassen Sie die Muffins kurz abkühlen und servieren Sie sie warm oder auch kalt als Mahlzeit oder Snack.



Nährwerte	pro 100 g	pro Portion ca.415 g
• Kalorien	• 126,0 kcal	• 522,9 kcal
• Eiweiß	• 11,46 g	• 47,56 g
• Fett:	• 7,86 g	• 32,56 g
• Gesättigte Fette:	• 2,91 g	• 12,08 g
• Kohlenhydrate:	• 1,99 g	• 8,26 g
• Zucker:	• 0,65 g	• 2,70 g
• Ballaststoffe:	• 0,44 g	• 1,83 g
• Salz:	• 0,09 g	• 0,37 g



Guten Appetit

