

## 7. Muffins+Waffeln:

### 7.1. Schoko-Muffins



#### Zutaten:

100 g	Butter (zimmerwarm)
2	Eier
1 Pr	Salz
1 Ei	Rum
1 geh. Tl	Kakao
5-7 ml	Süßstoff (für 100g Zucker)
200 g	Mandeln gemahlen
1 Tl	Backpulver

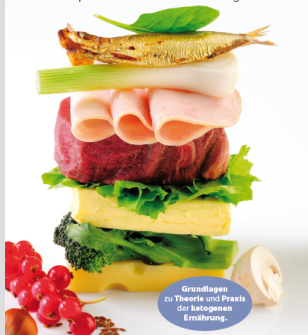
#### Zubereitung

Butter schaumig rühren und mit Eiern, Salz, Süßstoff, Backpulver, Rum und Kakao zu gleichmäßiger Masse verrühren. Mandeln unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Muffinblech mit 8 Papierförmchen auslegen und Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen.

Backen: 200°C, Umluft, ca. 15 min

*Wenn man etwas Lebkuchengewürz in den Teig gibt, schmecken die Muffins schön weihnachtlich*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



# 7. Muffins+Waffeln:

## 7.2. Schoko-Gewürz-Muffins



### Zutaten:

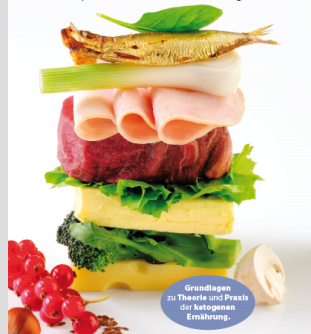
2	Eier	1 Ei	Rum
2	Eiweiß	30 g	Sojaflocken
1 Pr	Salz	20 g	Leinsamen geschrotet
40 g	Butter	2 geh. Tl	Kakao
2 Ei	Rapsöl (od. anderes)	1 Tl	Guakernmehl
Süßstoff	für 100g Zucker (5 ml)	50 g	Eiweißpulver
1 Amp.	Vanillearoma	1 Tl	Lebkuchengewürz

### Zubereitung:

Eier trennen, 4 Eiweiße mit der Prieser Salz zu festen Schnee schlagen. Butter schaumig rühren und mit 2 Eigelb, Rapsöl, Süßstoff, Vanillearoma und Rum zu glatter Masse verrühren. Sojaflocken, Leinsamen, Kakao, Guakernmehl, Eiweißpulver und Lebkuchengewürz vermischen und unter die Ei-Buttermasse rühren. Dann Eiweiß unterrühren und alles zu glattem Teig verarbeiten. Muffinform mit 8 Papierförmchen auslegen und Teig gleichmäßig aufteilen.

Backen: 200°C, ca. 30 min

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 7. Muffins+Waffeln:

### 7.3. Walnuss-Waffeln



#### Zutaten:

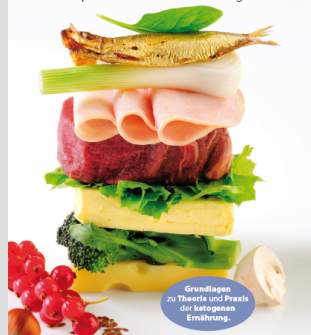
2	Eier
20 g	gem. Walnüsse
30 g	Rapsöl
40 g	Eiweißpulver
1 Ei	Rum
2 ml	Süßstoff
5 El	Milch (oder Wasser)
1 Pr.	Zimt
1 TI	Backpulver

#### Zubereitung:

Eier trennen und Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Öl zu einer schönen Masse verrühren, nacheinander Süßstoff, Walnüsse, Eiweißpulver, Backpulver, Zimt, Rum und Milch zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Eischnee unterheben. Wenn der Teig zu fest ist, noch etwas Milch zugeben. Waffeleisen vorheizen (mittlere bis starke Hitze) und nacheinander die Waffeln backen (ergibt 4 Stück). Waffeln sollen schön braun sein. Auf Kuchengitter abkühlen lassen.

*Grosse Gefahr, dass die Waffeln nicht alt werden, weil sie gar so gut schmecken! Lassen sich ansonsten gut einfrieren.*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 7. Muffins+Waffeln:

### 7.4. 5-Minuten Schokomuffins



#### Zutaten:

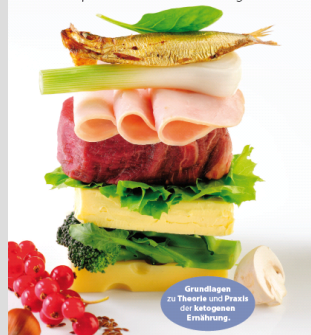
20 g	Butter
1 Ei	Kakaopulver
40 g	gem. Mandeln
1	Ei
1 ml	Süßstoff
5 El	Milch (oder Wasser)
1 Pr.	Zimt
3 Tr.	Vanillearoma
½ Tl	Backpulver
3 El	Schlagsahne

#### Zubereitung:

Butter und Kakao in der Mikrowelle schmelzen lassen (600W, 1 min), dann nacheinander Ei und alle Zutaten unterquirlen. Masse in 4 Muffin-Förmchen (Silikon) verteilen und 3 x 1 min bei 600 W in der Mikrowelle backen. Dann gleich aus den Muffinförmchen stürzen und entweder warm (z.B. mit Vanillesauce als Nachtisch) verzehren oder auskühlen lassen.

*Sehr schnell + sehr gut*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung

# 7. Muffins+Waffeln:

## 7.5. Brotwaffeln



### Zutaten:

3	Eier	1 Ei	Leinsamen
100 g	Sahnequark	1 Ei	Weizenkleie
30 g	Eiweißpulver neutral	1 Prise	Salz
1 TI	Johannisbrotkernmehl	1-2 Ei	Olivenöl
1 Msp	Backpulver		
1 guter TI	Koriander oder Brotgewürz (sehr wichtig für Brotgeschmack!)		

### Zubereitung:

Mit elektrischem Handrührgerät alles gut miteinander verrühren. Falls der Teig zu zähflüssig ist, noch einen Spritzer Wasser begeben - aber Vorsicht, nicht zu flüssig!

Dann mit ca. 2 El pro Waffel im Waffeleisen ausbacken. Fett braucht bei beschichteten Waffeleisen nicht extra hinzugegeben werden - somit super sauber, schnell und einfach.

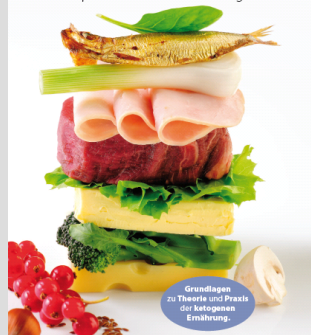
### Variation Kräuterwaffeln:

Statt Leinsamen und Brotgewürz 1 EL Kräuter (frisch oder getrocknet) zugeben. Diese Waffeln dann mit Schinken und Käse belegen und im Ofen kurz überbacken.

### Variation Bruschetta:

Im Falle von Herzwaffeln, die Waffel in einzelne Herzen teilen. Jeweils 1 Herz mit etwas Tomatenmark bestreichen und mit Käse (Sorte nach Belieben) belegen. Im Ofen kurz überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



# 7. Muffins+Waffeln:

## 7.6. Mascarpone-Muffins



### Zutaten:

3	Eier	1 TI	Backpulver
250 g	Mascarpone	1 Pr.	Salz
30 g	Eiweißpulver Vanille	1/2 TI	Zimt
50 g	Kokosstreusel	1 Ei	Rum
1 TI	Süßstoff		

### Zubereitung:

Eier trennen, Eiweiß mit 1 Pr. Salz zu festem Schnee schlagen. Eigelb mit restlichen Zutaten verrühren und dann den Eischnee unterheben. Teig auf 12 gut gefettete (und evtl. mit Kokosstreuseln ausgekleidete) Muffinförmchen verteilen.

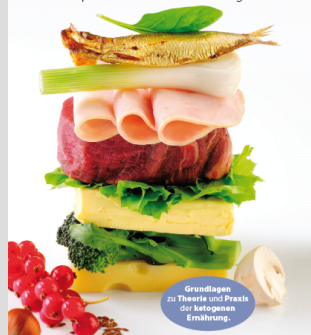
Backen: 25 min bei 150°C (Umluft) oder 180°C (Unter- und Oberhitze)

### Anmerkung:

Nicht in Papierförmchen füllen, kleben am Papier fest.

*Muffins werden sehr schön locker, gut als „Teegebäck“*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.





## 7. Muffins+Waffeln:

## 7.7. Kokos-Schokoladen-Muffins



### Zutaten:

2	Eier
50 g	Butter
80 g	dunkle Schokolade (85%)
150 g	Kokosstreusel
1/2 TI	Süßstoff
Etw.	Zimt

### Zubereitung:

Schokolade raspeln und im Wasserbad zusammen mit der Butter schmelzen lassen. Eier zu luftig gelber Masse schlagen. Kokosstreusel und Schokoladenmasse unter die Eimasse rühren. Schokoladenmasse auf 12 Muffinförmchen (mit Papierförmchen ausgelegt) verteilen.

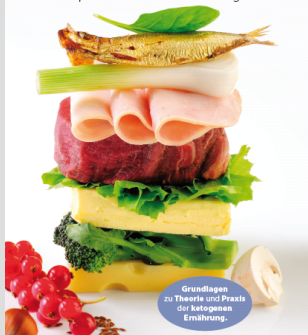
Backen: 10 min bei 150°C (Umluft)

### Anmerkung:

Unbedingt in Papierförmchen füllen, zerfallen sonst bei Herausheben aus der Form.

*Muffins werden etwas krümelig sind aber sehr lecker*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 7. Muffins+Waffeln:

## 7.8. Zucchini-Muffins

### Zutaten:

250 g	Zucchini	50 g	Pinienkerne gehackt
100 g	Emmentaler	½	Zwiebel
100 g	Mandeln gemahlen	3 Ei	Olivenöl
50 g	Gluten	100 ml	Sahne
50 g	Eiweißpulver	100 g	Kräuterfrischkäse
1 Pack	Backpulver	2	Eier

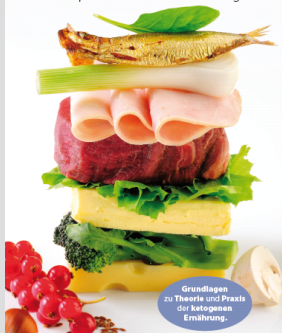
### Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig dünsten. Zucchini grob und Emmentaler fein reiben. Zwiebeln, Zucchini und Käse mit Mandeln, Gluten, Eiweißpulver, Backpulver und Pinienkernen gut mischen. Eier mit Sahne und Frischkäse verrühren, dann mit allen anderen Zutaten zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Muffinblech mit 12 Papierförmchen auslegen und Teig gleichmäßig verteilen.

Backen: 180°C, Umluft 25-30 min.

*Warm lecker und auch sehr gut auch kalt als Zwischenmahlzeit / Snack bei der Arbeit*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung



## 7. Muffins+Waffeln:

## 7.9. Holunderblüten-Muffins



### Zutaten:

25 g	Holunderblüten (von Dolden gezupft, ohne Stiele)		
100 g	Butter (zimmerwarm)		
100 g	Mandeln gemahlen	1 Pr.	Salz
50 g	Kokosmehl	1 Ei	Limettensaft
25 g	Walnüsse gemahlen	5 ml	Süßstoff
1 TI	Backpulver	2	Eier

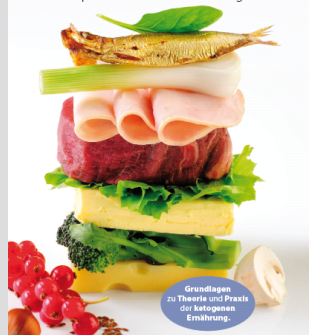
### Zubereitung:

Butter schaumig rühren und mit Eiern, Salz, Süßstoff, Backpulver und Limettensaft zu gleichmäßiger Masse verrühren. Mandeln, Kokosmehl, Walnüsse und Holunderblüten unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Muffinblech mit 10 Papierförmchen auslegen und Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen.

Backen: 170°C, Umluft, ca. 15 min

*Ideal als Teegebäck für die Zeit der Holunderblüte*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung

# 7. Muffins+Waffeln:

# 7.10. Hollerküchla



### Zutaten:

12-15	schöne Holunderblüten (Dolden)		
100 g	Gluten	2	Eier
50 g	Mandeln gemahlen	2 TL	Süßstoff
250 ml	Milch	2 TL	Limettensaft
250 ml	Mineralwasser	1 TL	Backpulver

### Zubereitung:

Eier trennen. Eiweiß zu festem Schnee schlagen. Eigelb mit Milch, Süßstoff und Limettensaft zu gleichmäßiger Masse verrühren. Gluten, Backpulver und Mandeln unterrühren. Mineralwasser zugeben bis der Teig schön dünnflüssig (aber noch klebend) ist. Friteuse auf mittlere Temperatur heizen (oder Fett in Pfanne erhitzen). Dolden nacheinander in Teig tauchen.

Backen: im heißen Fett ausbacken (ca. 4-5 min je Küchla)

*Warm und knusprig richtig lecker! In Franken: keine Kerwa ohne Küchla!*

Krebszellen lieben Zucker – Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität bei Krebserkrankungen.

