



## ZUBEREITUNG

Mehl, Backpulver und Natron mischen. Eier mit Zucker schaumig schlagen. Buttermilch langsam unterrühren. Öl ebenfalls. Mehlgemisch unterziehen.

Masse in Förmchen füllen. bei 180 °C für 25 min backen.

Geister-Baiser:

Eiweiß mit Salz steif schlagen, Zucker einrieseln lassen und 4 min steif schlagen. Dann Stärke unterheben. Mit Spritzbeutel „Häufchen“ auf Backpapier+Bachblech formen. Bei 80 °C 90 min backen.

## ZUTATEN

300 g Mehl  
2 TL Backpulver  
½ TL Natron  
2 Eier  
100 g Zucker  
75 ml MCT ÖL (100 oder 77%)  
300 ml Buttermilch  
(für Schokoteig: Ovomaltine oder Backkakao zufügen)

Geister-Baiser-Haube:

3 Eiweiße  
150 g Zucker  
Prise Salz  
1 TL Stärke  
Mumien-Fondant-Streifen  
(Fertigprodukt und Zucker-Augen)

## NÄHRWERTE

Pro Muffin (bei 12 Stück)

Kalorien: 288 kcal

Kohlenhydrate: 48 g

Eiweiß: 5.4 g

Fett gesamt: 7.4g

- davon 6.25 g MCT
- davon 1.15 g LCT

