

HIGH PROTEIN · VEGETARISCH · MEAL PREP

Apfel-Crumble-Cheesecake im Glas mit Skyr

Dieser Apfel-Crumble-Cheesecake im Glas kombiniert lauwarme Zimtäpfel mit einer cremigen Cheesecake-Schicht aus Skyr und Frischkäse. Goldbraun gebackene Haferstreusel sorgen für den knusprigen Abschluss. Ein proteinreiches Dessert mit feiner Vanillenote, das ganz ohne Proteinpulver auskommt.

10	20	2	Einfach	380 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	GLÄSER	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

FÜR DIE CHEESECAKE-CREME

- 350 g Skyr natur
- 80 g Frischkäse light
- 5 g brauner Zucker
- 0,5 TL Vanilleextrakt

FÜR DIE ZIMTÄPFEL

- 250 g Äpfel (entkernt gewogen, z. B. Elstar)
- 1 TL Zimt
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Wasser

FÜR DIE HAFERSTREUSEL

- 30 g kernige Haferflocken
- 10 g Dinkelmehl (Type 630)
- 15 g Butter
- 10 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Schneiden Sie die kalte Butter in kleine Würfel.
2. Geben Sie die Haferflocken, das Dinkelmehl, den braunen Zucker für die Streusel, die Butterwürfel und das Salz in eine Schüssel. Verkneten Sie die Zutaten mit den Fingerspitzen zu kleinen, unregelmäßigen Streuseln.
3. Verteilen Sie die Streusel mit etwas Abstand auf dem Backblech und backen Sie diese auf mittlerer Schiene für etwa 12–15 Minuten, bis sie goldbraun sind. Lassen Sie die Streusel anschließend auf dem Blech abkühlen, damit sie knusprig werden.
4. Waschen und entkernen Sie währenddessen die Äpfel und schneiden Sie diese in etwa 1 cm große Würfel. Geben Sie die Apfelwürfel zusammen mit dem Zimt, dem Zitronensaft und dem Wasser in eine kleine Pfanne.
5. Dünsten Sie die Äpfel bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren für etwa 8–10 Minuten. Die Apfelstücke sollen weich werden, aber ihre Form behalten. Lassen Sie überschüssige Flüssigkeit gegen Ende der Garzeit verdampfen und die Äpfel anschließend etwas abkühlen.
6. Verrühren Sie den Skyr mit dem Frischkäse, dem braunen Zucker für die Creme und dem Vanilleextrakt zu einer glatten, dickcremigen Cheesecake-Masse.
7. Verteilen Sie die Cheesecake-Creme gleichmäßig auf zwei Dessertgläser (je ca. 350–400 ml). Geben Sie die lauwarmen Zimtäpfel darauf und schließen Sie das Dessert mit den knusprigen Haferstreuseln ab.
8. Servieren Sie den Apfel-Crumble-Cheesecake direkt nach dem Schichten, damit der Kontrast zwischen kühler Creme, lauwarmen Äpfeln und knusprigen Streuseln erhalten bleibt.

MAKROS PRO PORTION

380	24 g	44 g	12 g	6 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Meal Prep: Bereiten Sie die Cheesecake-Creme, die Zimtäpfel und die Haferstreusel bereits am Vortag zu. Bewahren Sie die Creme und die Äpfel getrennt im Kühlschrank auf. Lagern Sie die vollständig ausgekühlten Streusel in einem luftdichten Behälter bei Raumtemperatur. Schichten Sie das Dessert erst kurz vor dem Servieren. Apfelsorte: Verwenden Sie vorzugsweise aromatische, leicht säuerliche Äpfel wie Elstar, Braeburn oder Boskoop.

Rezept online ansehen