



VEGETARISCH · LOW CARB · ZUCKERFREI · GLUTENFREI

Low-Carb-Käsekuchen im Glas

Dieser Low-Carb-Käsekuchen im Glas ist ein unkompliziertes, zuckerfreies Dessert, das in wenigen Minuten zubereitet ist. Perfekt für Naschkatzen, die auf ihre Linie achten möchten!

10

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

4

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

191 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BODEN

50 g gemahlene Mandeln

20 g Kokosmehl

20 g Erythrit

40 g Butter, geschmolzen

KÄSEKUCHEN-CREME

250 g Frischkäse
(Doppelrahmstufe)100 g griechischer Joghurt (10 %
Fett)50 g Erythrit (nach Geschmack
anpassen)

1 TL Vanilleextrakt

1 TL fein abgeriebene
Zitronenschale

TOPPING (OPTIONAL)

100 g frische Beeren (z. B.
Himbeeren oder Heidelbeeren)

zuckerarme Himbeersauce

• ZUBEREITUNG

- 1 Schmelzen Sie die Butter vorsichtig in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle und lassen Sie sie kurz abkühlen.
- 2 Vermengen Sie gemahlene Mandeln, Kokosmehl und Erythrit gründlich in einer Schüssel.
- 3 Geben Sie die geschmolzene Butter hinzu und verrühren Sie alles mit einem Löffel, bis eine leicht feuchte, krümelige Masse entsteht. Die Mischung sollte sich beim Zusammendrücken formen lassen.
- 4 Verteilen Sie die Bodenmasse gleichmäßig auf vier Dessertgläser. Drücken Sie sie mit einem Löffel leicht fest, damit eine stabile Basis entsteht.
- 5 Geben Sie Frischkäse, griechischen Joghurt, Erythrit, Vanilleextrakt und Zitronenabrieb in eine separate Schüssel. Verrühren Sie alles mit einem Schneebesen oder Handrührgerät zu einer glatten, cremigen Masse. Achten Sie darauf, dass keine Frischkäseklümpchen zurückbleiben.
- 6 Verteilen Sie die Käsekuchen-Creme gleichmäßig auf die vorbereiteten Böden und streichen Sie die Oberfläche glatt.
- 7 Decken Sie die Gläser ab und stellen Sie sie für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank. Dadurch wird die Creme fester und der Boden stabilisiert sich.
- 8 Verteilen Sie optional frische Beeren und Himbeersauce auf der Creme und bestreuen Sie sie nach Wunsch mit etwas Erythrit oder Zimt.
- 9 Servieren Sie die Gläser gut gekühlt.

• MAKROS PRO PORTION

191
KALORIEN**8 g**
PROTEIN**6 g**
KOHLENHYDRATE**15 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen