



VEGETARISCH · KALORIENARM · LOW CARB · HIGH PROTEIN

Low-Carb Zimtschnecken-Käsekuchen

Dieser saftige Zimt-Protein-Käsekuchen kombiniert cremige Quark-Skyr-Füllung mit einem leichten Haferboden. Weniger Fett, viel Protein und ein aromatischer Zimt-Swirl machen ihn zur perfekten gesunden Kuchen-Alternative für Fitness- und Abnehmziele.

20

VORBEREITUNG

60

ZUBEREITUNG

6

STÜCKE

Mittel

SCHWIERIGKEITSGRAD

165 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

BODEN

50 g zarte Haferflocken

20 g gemahlene Mandeln

20 g Apfelmark (ungesüßt)

1 TL Zimt

1 TL Erythrit

1 EL Wasser

FÜLLUNG

400 g Magerquark

200 g Skyr (natur)

2 Eier (Größe M)

30 g Vanille-Proteinpulver

50 g Erythrit

1 TL Vanilleextrakt

1 TL Zitronensaft

ZIMT-SWIRL

1 EL Zimt

20 g Erythrit

1 TL Kokosöl (ca. 5 g, geschmolzen)

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine 18 cm Springform mit Backpapier aus und fetten Sie den Rand leicht ein.
- 2 Mahlen Sie die Haferflocken in einem Mixer fein. Vermengen Sie das Hafermehl mit gemahlene Mandeln, Zimt und Erythrit. Rühren Sie Apfelmarmelade und Wasser unter, bis eine leicht feuchte, formbare Masse entsteht.
- 3 Drücken Sie die Bodenmasse gleichmäßig in die vorbereitete Springform. Achten Sie darauf, den Boden gut festzudrücken, damit er später stabil bleibt. Backen Sie ihn 10 Minuten vor und lassen Sie ihn anschließend kurz abkühlen.
- 4 Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 160 °C.
- 5 Rühren Sie Magerquark und Skyr zunächst glatt. Geben Sie die Eier einzeln hinzu und verrühren Sie alles nur so lange, bis eine homogene Masse entsteht. Vermeiden Sie starkes Aufschlagen, damit der Kuchen später keine Risse bekommt.
- 6 Fügen Sie Proteinpulver, Erythrit, Vanilleextrakt und Zitronensaft hinzu und rühren Sie alles kurz unter.
- 7 Verrühren Sie für den Zimt-Swirl Zimt, Erythrit und geschmolzenes Kokosöl zu einer streichfähigen Paste.
- 8 Geben Sie die Hälfte der Käsekuchenmasse auf den vorgebackenen Boden. Verteilen Sie die Hälfte des Zimt-Swirls darauf und ziehen Sie ihn mit einer Gabel leicht marmorierend ein. Wiederholen Sie den Vorgang mit der restlichen Masse.
- 9 Backen Sie den Kuchen 50–60 Minuten. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein, die Mitte darf noch minimal wackeln.
- 10 Schalten Sie den Ofen aus und lassen Sie den Kuchen bei leicht geöffneter Tür 10 Minuten ruhen. Lassen Sie ihn anschließend vollständig auskühlen und stellen Sie ihn für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, damit er seine optimale Konsistenz erhält.
- 11 Bestäuben Sie den Kuchen vor dem Servieren optional mit Puder-Erythrit oder garnieren Sie ihn mit frischen Beeren.

• MAKROS PRO PORTION

165
KALORIEN**20 g**
PROTEIN**10 g**
KOHLENHYDRATE**5 g**
FETT**1 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen