VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · LOW CARB · KALORIENARM

Mini Beeren-Protein-Cheesecakes

Diese Mini Beeren-Protein-Cheesecakes verbinden cremige Füllung mit einem feinen Mandel-Crunch-Boden. Durch Skyr und Eiweißpulver sind sie proteinreich und gleichzeitig angenehm leicht. Die Kombination aus saftigen Beeren und knuspriger Basis sorgt für echtes Dessertgefühl – ohne unnötige Kalorien.

15	30	6	Einfach	91 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	STÜCKE	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

MANDEL-CRUNCH-BODEN

- 40 g Mandelmehl (entölt)
- 10 g Butter (geschmolzen)
- 1 TL Erythrit
- 1 Prise Salz

CHEESECAKE-MASSE

- 310 g Skyr
- 2 Eier (Größe M)
- 30 g Vanille-Proteinpulver
- 20 g Erythrit
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff (optional)
- 10 g Speisestärke
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

BEEREN

- 80 g Himbeeren
- 80 g Brombeeren

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und legen Sie ein Muffinblech mit 6 Förmchen aus.
2. Vermengen Sie Mandelmehl, geschmolzene Butter, Erythrit und Salz zu einer leicht feuchten, krümeligen Masse. Drücken Sie diese gleichmäßig auf den Boden der Förmchen und festigen Sie sie leicht.
3. Backen Sie den Boden für 5–7 Minuten vor, bis er leicht goldbraun wird. Nehmen Sie das Blech anschließend kurz aus dem Ofen.
4. Reduzieren Sie die Ofentemperatur auf 160 °C Umluft.
5. Geben Sie Skyr, Eier, Proteinpulver, Erythrit, Süßstoff, Speisestärke, Vanilleextrakt, Zitronensaft und Salz in eine Schüssel und verrühren Sie alles gründlich zu einer glatten, cremigen Masse. Die Konsistenz sollte dickflüssig, aber noch gut gießbar sein.
6. Verteilen Sie die Cheesecake-Masse gleichmäßig auf die vorgebackenen Böden und füllen Sie die Förmchen zu etwa 85–90 %.
7. Drücken Sie Himbeeren und Brombeeren vorsichtig in die Oberfläche. Einige Beeren dürfen leicht einsinken, sodass sie beim Backen saftig bleiben.
8. Backen Sie die Cheesecakes für etwa 20–25 Minuten. Die Ränder sollten fest sein, während die Mitte noch leicht wackelt.
9. Lassen Sie die Törtchen zunächst bei Raumtemperatur abkühlen und stellen Sie sie anschließend für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank. Dadurch werden sie fest und entwickeln ihre typische cremige Konsistenz.
10. Lösen Sie die Cheesecakes vorsichtig aus den Förmchen und servieren Sie sie gut gekühlt. Optional können Sie frische Beeren darüber geben.

MAKROS PRO PORTION

91 KALORIEN	11 g PROTEIN	5 g KOHLENHYDRATE	3 g FETT	2 g BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen