LOW CARB · ZUCKERFREI · GLUTENFREI · VEGETARISCH

Cremige Zitronen-Heidelbeer Cheesecake Bars

Diese cremigen Zitronen-Heidelbeer Cheesecake Bars sind intensiv fruchtig, angenehm süß und dabei extrem kohlenhydratarm. Mit weniger als 5 g Netto-Kohlenhydraten pro Stück passen sie perfekt in eine Low-Carb-Ernährung und eignen sich sogar ideal für eine ketogene Phase.

20	25	12	Mittel	279 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	STÜCKE	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

MANDELBODEN

- 150 g Mandelmehl
- 110 g Butter
- 30 g Erythrit (fein gemahlen)

HEIDELBEERSCHICHT

- 180 g Heidelbeeren
- 40 ml Wasser
- 40 g Erythrit (pulverisiert)

CHEESECAKE-FÜLLUNG

- 250 g Frischkäse (Doppelrahmstufe, Raumtemperatur)
- 1 Eigelb (Größe M)
- 40 g Erythrit (pulverisiert)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 TL Vanilleextrakt

STREUSEL-TOPPING

- 30 g Butter
- 30 g Mandelmehl
- 20 g ungesüßte Kokosflocken
- 15 g Erythrit

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Heizen Sie den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine Backform (20 × 20 cm) mit Backpapier aus.
2. Heidelbeerschicht kochen: Geben Sie Heidelbeeren, Wasser und Erythrit in einen kleinen Topf. Lassen Sie alles bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln, bis die Beeren aufplatzen und die Masse deutlich eindickt. Die Konsistenz sollte sirupartig und streichfähig sein – nicht wässrig. Anschließend vollständig abkühlen lassen.
3. Mandelboden herstellen: Schmelzen Sie die Butter vorsichtig. Vermengen Sie sie mit Mandelmehl und Erythrit zu einer feucht-krümeligen Masse. Drücken Sie diese gleichmäßig und fest in die vorbereitete Form. 7–8 Minuten vorbacken, bis der Rand leicht goldbraun wird. Kurz abkühlen lassen.
4. Cheesecake-Füllung zubereiten: Frischkäse (Raumtemperatur) glatt rühren, ohne Luft unterzuschlagen. Eigelb unterrühren. Erythrit, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Vanille einarbeiten. Die Masse sollte dick, cremig und klümpchenfrei sein.
5. Schichten: Cheesecake-Masse auf den leicht abgekühlten Boden streichen. Die Heidelbeerschicht vorsichtig darauf verteilen, ohne stark zu verrühren.
6. Streusel herstellen: Kalte Butter in kleinen Stücken mit Mandelmehl, Kokosflocken und Erythrit zwischen den Fingern zu groben Streuseln verreiben. Gleichmäßig über die Heidelbeerschicht streuen.
7. Backen: 18–20 Minuten bei 175 °C backen. Die Ränder sollten fest sein, die Mitte darf noch minimal wackeln – sie zieht beim Abkühlen nach.
8. Ruhezeit: Vollständig bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Anschließend mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchkühlen, damit die Bars schnittfest werden.
9. Servieren: Mit einem heißen, trockenen Messer in Stücke schneiden. Gekühlt servieren – so bleibt die Textur besonders stabil und cremig.

MAKROS PRO PORTION

279	4 g	5 g	27 g	2 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen