

High-Protein Käsekuchen - auch aus der Mikrowelle

Quelle: www.organisation-mit-sabine.de
Portionsgröße: 4 bzw. 1 kleiner Kuchen
Arbeitszeit: 10 Min.



Zutaten

3 EL Erythrit,
2 EL Zucker,
30 g Whey Protein Vanille
500 g Magerquark
3 Eier
30 g Maisstärke
ersatzweise Puddingpulver
Vanille
140 g Milch
evtl. 1 TL Vanille-Extrakt
5 EL Heidelbeeren,
tiefgekühlt

Außerdem:

Springform, 18 cm
Durchmesser oder in 4
großen Gläsern (ca. 400 ml
Volumen)
etwas Öl

Zubereitung

Die Zutaten für die Käsekuchen-Masse gründlich vermischen (Thermomix: 30 Sekunden/Stufe 5). Heidelbeeren in die geölte Springform mit 18 cm geben (oder auf 4 Gläser verteilen) und Käsekuchenmasse darüber gießen. Im Backofen bei 180°C auf mittlerer Schiene ohne vorheizen 45 Minuten backen (Gläser 25 Minuten). Der Kuchen ist zuerst noch recht weich, er wird erst beim Abkühlen fest. Den Kuchen abkühlen lassen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit er fest wird. Am besten mind. eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Den Käsekuchen im Glas können Sie auch ohne Abkühlzeit lauwarm genießen, denn er kann ja nicht aus dem Glas fließen.

Schmeckt übrigens auch sehr gut mit knusprig-karamellisierten Mandeln als Topping. Hierfür 3 EL Mandeln mit 3 EL Zucker in einer Pfanne karamellisieren und abgekühlt auf den Kuchen geben.

Notizen

Pro Portion:

27,2 g Protein, 17,5 g Kohlenhydrate 237 Kalorien

Backen in der Mikrowelle:

Die Gläser in 5-6 Minuten bei 1000 Watt in der Mikrowelle "backen". Der Cheesecake in den Gläsern ist zuerst noch recht weich, er wird beim Abkühlen fest. Lauwarm genießen oder im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.

Achtung: Kleinere Mengen Cheesecake benötigen andere Zeiten in der Mikrowelle.