

Protein Zebra Cheesecake Bowl

Protein Zebra Cheesecake Bowl

Diese einfache Protein Zebra Cheesecake Bowl ist mega lecker und sieht auch richtig gut aus. Zudem ist er ohne Zuckerzusatz und liefert eine ordentliche Portion Eiweiß, ganz ohne zusätzliches Proteinpulver. Hierfür habe ich den Teig einfach in zwei Hälften geteilt und zu einer der beiden Hälften Kakao gegeben. Dann müsst ihr den Teig einfach nur im Wechseln in eine Kuchenform geben und könnt mit einem Holzstäbchen Muster ziehen. So einfach erhält der Käsekuchen ein tolles Zebra-Muster. Gebacken haben ich ihn dieses mal im Ofen. Ihr könnt den Kuchen aber auch ohne Probleme in der Mikrowelle backen. Dafür den Kuchen bei 600 Watt für etwa 3-5 Minuten in die Mikrowelle stellen. Danach sollte der Kuchen etwas Stehen, oder noch besser in den Kühlschrank. So wird er schön fest.

Da es bei uns keinen richtigen Magerquark, so wie man ihn aus Deutschland kennt gibt, verwende ich im Normalfall immer den Protein Joghurt aus unserem spanischen Supermarkt (Mercadona). Dieser enthält viel Eiweiß, kein Fett und ist von der Konsistenz eher wie ein fester Joghurt. Den Protein Joghurt könnt ihr also auch nach Belieben durch Magerquark ersetzen. Zum Süßen verwende ich Chunky Flavour von More Nutrition. Diese gibt es in vielen tollen Geschmacksrichtungen und man spart sich viele Kalorien. Zudem kann man seinem Joghurt oder Quark damit super abwechslungsreich gestalten. Kaufen könnt ihr Chunky Flavour direkt im Shop bei More Nutrition oder auch über den More Nutrition Amazon Store. Ansonsten könnt ihr auch gut Erythrit, Puder Erythrit, Xylit, Flave Drops, Flavon Tasty, Süßstoff, oder anderen Zuckerersatz verwenden.

High Protein Käsekuchen im Zebra Style

Für den Protein Zebra Cheesecake zuerst den Backofen auf 200°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Joghurt mit dem Pudding, dem Ei und dem Puddingpulver verrühren. Die Hälfte der Masse in eine separate Schüssel geben. Zu einer Hälfte etwas Chunky Flavour Vanilla Perfection und zur anderen Hälfte den Backkakao und etwas Chunky Flavour Big Up geben. Beides jeweils gut miteinander verrühren.

Nun die beiden Teige im Wechsel in eine kleine Form geben und nach Belieben mit einem Holzstäbchen Muster ziehen. Im vorgeheizten Backofen für etwa 20-25 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen, damit das ganze ordentlich fest wird.

KALORIENARME REZEPTE

150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



mehr Infos zum Buch
