

Heidelbeer-Vanille-Käsekuchen mit Grieß

Kalorienarmer Heidelbeer-Vanille-Käsekuchen mit Grieß

Die Vorlage für diesen Heidelbeer-Vanille-Käsekuchen mit Grieß, war das Rezept für meinen Zitronen-Grieß-Käsekuchen. Ich wollte ihn einfach mal in einer anderen Variante versuchen und habe mich dann für TK-Heidelbeeren und Vanille entschieden. In form eines "Zebrakuchens" könnte das Ganze dann auch noch recht hübsch aussehen und das tat es auch. Geschmacklich finde ich ihn sogar noch um einiges besser und mit 229 Kalorien pro Portion (1/8) auch gar nicht so arg gehaltvoll.

In der Zubereitung ist er ebenso unkompliziert und schnell gemacht wie der Zitronen-Grieß-Kuchen. Alles bis auf die Heidelbeeren zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. Die Heidelbeeren pürieren und die Hälfte des Teiges zu den Beeren geben, umrühren, fertig.

Schneller Käsekuchen mit fruchtigen Heidelbeeren

Nun wird der Teig nur noch im Wechsel in die Mitte, einer mit Backpapier ausgelegten Springform, gegossen und im vorgeheizten Backofen für gute 45 Minuten gebacken. Wenn ihr den Kuchen anschließend im Ofen, bei geöffneter Tür, etwas abkühlen lasst, sollte er auch nicht reißen ☐

Die Heidelbeeren könnt ihr sicherlich auch durch sämtliche

anderen Beeren oder Früchte ersetzen. Mit Himbeeren oder Erdbeeren, kann ich mir den Kuchen auch sehr gut vorstellen. Diese Varianten werde ich bestimmt mal ausprobieren. Den Zucker könnt ihr übrigens auch durch Erythrit ersetzen. Den Protein-Joghurt könnt ihr durch normalen Natur-Joghurt oder auch Magerquark austauschen.



Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Kuchen zum ausprobieren & nachmachen



Bienenstich Cake Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Protein Zebra Cheesecake Bowl



Ameisenkuchen



Neuerscheinung

Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht
110 Rezepte unter 500 Kalorien
für ein kalorienarmes Frühstück

**Ab sofort als eBook
& Taschenbuch erhältlich!**

[mehr Infos zum Buch](#)