Käsekuchen mit Boden

Einfacher Käsekuchen mit Boden

Es war mal wieder Käsekuchen-Zeit und dieses Mal gab es einen einfachen Käsekuchen mit Boden. Eigentlich mache ich Käsekuchen lieber ohne, bzw. mit einem Keksboden. Einfach weil ich es als schneller und unkomplizierter empfinde. Aber so ein Käsekuchen mit einem richtigen Boden und Rand aus Mürbeteig, ist definitiv eine leckere Sache. Für die Käsekuchenmasse habe ich Magerquark und Doppelrahm Frischkäse zu gleichen teilen verwendet. Allerdings hat unser Magerquark hier auch 0% Fett, wodurch das so ein ganz gutes Verhältnis ist.

Den Doppelrahm Frischkäse könnt ihr aber auch durch einen Light Frischkäse, Joghurt oder Skyr, ersetzen. Funktioniert alles prima und spart ein paar Kalorien. Den Zucker in der Käsekuchenmasse könnt ihr prima durch Puder Erythrit, Flave Drops, Flavn Tasty oder Süßstoff austauschen. Das spart nochmals ordentlich Kalorien und es gibt viele dieser Produkte, die nach Cheesecake schmecken und nochmal ein wenig geschmackliche Veränderung in eueren Kuchen bringen können. Den Zucker im Boden könntet ihr ebenfalls durch Puder Erythrit, oder auch durch Xylit ersetzen.

Cremiger Käsekuchen mit Mürbeteigboden

Für den Käsekuchen müsst ihr als erstes den Backofen auf 155°C Umluft oder 175°C Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben und zu gleichmäßigen Teig verkneten. Den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben, gleichmäßig auf dem Boden und etwa 3 cm hoch am Rand verteilen und fest andrücken.

Die Zutaten für die Käsekuchen-Masse in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren. Die fertige Masse auf den vorbereiteten Boden gießen und im vorgeheizten Backofen für etwa 70-80 Minuten backen. Sollte der Kuchen dabei zu dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken. Anschließend den Ofen leicht öffnen und den Kuchen komplett im Ofen abkühlen lassen. Danach ist der Kuchen fertig und verputzt werden. Ansonsten könnt ihr den Kuchen dann auch über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Weitere Rezept-Ideen für Kuchen zum Ausprobieren & Nachmachen



Bienenstich Cake Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Protein Zebra Cheesecake Bowl



Ameisenkuchen



Bananenbrot mit Chocolate Chips



Kokos-Limetten-Kuchen



Baked Oats mit Keksen



Mikrowellen Käsekuchen

KALORIENARME REZEPTE

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



mehr Infos zum Buch

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
