

Protein Cheesecake aus dem Backofen

Protein Cheesecake aus dem Backofen

Heute gibt es eine leckere Cheesecake Bowl aus dem Backofen. Käsekuchen geht ja bekanntlich immer und diesmal habe ich mich für einen kalorienarmen High Protein Käsekuchen entschieden. Die Zubereitung ist super simpel und schnell erledigt. Einfach alle Zutaten miteinander verrühren und in eine kleine, feuerfeste Form geben. Dann geht der Käsekuchen für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen und fertig ist eine richtig leckere Käsekuchen Bowl. Den Käsekuchen könnt ihr natürlich noch nach Belieben mit ein paar Früchten oder Beeren toppen.

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. Das High Protein Puddingpulver hatte ich bei Lidl (Lidl Spanien) gekauft. Anstelle dessen könnt ihr aber auch normales Puddingpulver verwenden und wer noch mehr Eiweiß braucht, der kann auch noch normales Proteinpulver dazu geben.

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 Bowl

Für die Cheesecake Bowl 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
