

Protein Käsekuchen mit Heidelbeeren

Protein Käsekuchen mit Heidelbeeren & Frischkäse

Ich liebe Käsekuchen, Käsekuchen geht eigentlich immer und auch in sämtlichen Variationen. Dieser Protein Käsekuchen mit Heidelbeeren ist total einfach gemacht, relativ kalorienarm und enthält dazu eine ordentliche Portion Eiweiß. Ich habe mich diesmal für Heidelbeeren entschieden, die machen sich richtig gut in einem Käsekuchen. Natürlich könnt ihr aber auch andere Beeren oder Früchte verwenden, das ist ja Geschmackssache.

Zum Süßen habe ich Erythrit verwendet, welches ihr natürlich austauschen könnt. Normaler Zucker, flüssiger Süßstoff, Stevia, Tasty Drops oder auch Geschmackspulver wie SMACKTASTIC, Chunky Flavour, Flavy Powder oder Flasty verwenden. So könnt ihr nicht nur kalorienarm süßen, sondern auch super abwechslungsreiche Geschmäcker in euren Käsekuchen bringen.

Süßer kleiner Käsekuchen schnell gemacht und super lecker

Als erstes solltet ihr euren Ofen vorheizen. Während dieser hochheizt könnt ihr dann in Ruhe den Teig zubereiten. Das ist super einfach und auch recht fix erledigt. Einfach alle Zutaten bis auf die Heidelbeeren zusammen in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Den Teig in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Backform geben und

glattstreichen. Die Heidelbeeren nach Belieben auf dem Käsekuchen verteilen und im vorgeheizten Backofen für etwa 20 Minuten backen. Ich habe meinen Kuchen nach dem Backen ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann herausgeholt und das Backpapier entfernt.

Nach Belieben könnt ihr euren Käsekuchen jetzt noch mit ein wenig Puderzucker bestreuen. Den Kuchen habe ich in vier Stücke geteilt. Der ganze Kuchen hat 523 Kalorien und könnte theoretisch auch alleine verputzt werden. Unser Frischkäse in der Light Variante hat 6% Fett. Ersatzweise könnt ihr auch Frischkäse mit weniger Fettanteil verwenden. Das spart nochmal ein paar Kalorien. Mich stört das Fett nicht und der Kuchen ist natürlich auch ein bisschen cremiger. Aber auch das ist alles Geschmackssache ☐

Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für leckeren Kuchen zum Ausprobieren & Nachmachen



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Protein Zebra Cheesecake Bowl



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](#)