

# Protein-Käsekuchen

## Protein-Käsekuchen mit Joghurt & Frischkäse super schnell gemacht

Protein-Käsekuchen ist super. Zum einen schmeckt er richtig lecker und zum anderen enthält er für einen Kuchen richtig viel Eiweiß. Auch von der Kalorien her ist so ein Stück Käsekuchen relativ vertretbar finde ich, weshalb ich diesen Kuchen auch des öfteren mal backe. Für den Boden habe ich normale Butterkekse verwendet. Hier gibt es bestimmt noch eine "gesündere" Alternative. Mit Vollkornkeksen funktioniert das übrigens auch sehr gut, hatte ich aber nicht da. Ansonsten könnt ihr natürlich auch einen Haferflocken-Boden machen.

Für den Keks-Boden werden die Kekse zuerst fein gemahlen. Ich mache das in so einem kleinen elektrischen "Multizerkleinerer". Funktioniert aber auch in einer normalen Küchenmaschine. Wer beides nicht hat, packt die Kekse in einen Gefrierbeutel und fährt mit dem Nudelholz so lange darüber, bis die Kekse klein sind. Dann werden die Kekse mit der butter verrührt und in die Form gegeben. Wenn alles gut verteilt und fest angedrückt ist, werden die Zutaten für den Teig vermengt und anschließend auf den Keks-Boden gegeben. Nun wandert der Kuchen auch schon in den Ofen, wo er für etwa 45 Minuten backen muss.

## Mit Frischkäse, Joghurt, Grieß und leckerem Keks-Boden

Wenn ihr den Kuchen anschließend im Ofen, bei geöffneter Tür, etwas abkühlen lasst, sollte er auch nicht reißen ☐ Um so länger der Kuchen abkühlt, um so fester wird er. Die

Verwendung von Proteinpulver ist natürlich wie immer Geschmackssache. Ich finde es super für diesen Kuchen, denn durch die Verwendung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen, kann man immer mal wieder einen anderen Kuchen aus diesem Rezept zaubern.

Ebenso lassen sich für dieses Rezept gut Tasty Drops oder auch Geschmackspulver wie SMACKTASTIC, Chunky Flavour, Flavy Powder oder Flasty verwenden. Wer gerne Obst oder Beeren in seinem Käsekuchen hat, kann hier natürlich auch welche mit in den Teig geben. Mandarinen oder Himbeeren sind da durchaus lecker  
□



**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für 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](#)