

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

Leichter Käsekuchen



Zutaten

Boden (leicht & kalorienarm):

- 120 g Vollkorn-Butterkekse od.

Haferkekse

- 50 g Halbfett-Butter oder Margarine light

- Optional: 1 TL Zimt

Füllung (schlank):

- 500 g Magerquark
- 250 g Skyr oder Joghurt

- 3 Eier
- 50 g Zucker -> alternativ Erythrit/ Xylit
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- Abrieb 1 Bio-Zitrone
- 1 Pä. Vanillezucker oder Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- Optional: 2 EL Milch oder Mineralwasser

Nährwert pro Portion

Energie: ~170 kcal

Eiweiß: ~11–13 g

Fett: ~6 g

Kohlenhydrate: ~27gr

Zubereitung

💡 Info: Nährwerte können sehr unterschiedlich sein, je nach Zutaten!

◆ Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und 2. Springform (Ø 24 cm) fetten

Boden:

3. Kekse fein zerbröseln

4. Butter schmelzen, mit Bröseln (und Zimt) mischen

5. In die Form drücken, 5 Minuten vorbacken

Füllung:

6. Alle Zutaten glatt verrühren und 7. Auf den Boden gießen

Backen:

8. 55–65 Minuten backen

9. Ofen aus, Tür einen Spalt öffnen → 30 Minuten ruhen lassen

10. Komplett auskühlen, dann kalt stellen

💡 Noch schlanker machen

• Butter im Boden auf 40 g reduzieren

• Zucker komplett durch Erythrit ersetzen • Skyr statt Joghurt verwenden

• Form Ø 26 cm → dünnerer Kuchen



EINFACH ERKLÄRT



YouTube

DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee