

DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

Leichter Käsekuchen

Zutaten

- | | |
|---|--|
| Boden (leicht & kalorienarm): | • 3 Eier |
| • 120 g Vollkorn-Butterkekse od. Haferkekse | • 50 g Zucker ->alternativ Erythrit/ Xylit |
| • 50 g Halbfett-Butter oder Margarine light | • 1 Päckchen Vanillepuddingpulver |
| • Optional: 1 TL Zimt | • Abrieb 1 Bio-Zitrone |
| Füllung (schlank): | • 1 Pä. Vanillezucker oder Vanilleextrakt |
| • 500 g Magerquark | • 1 Prise Salz |
| • 250 g Skyr oder Joghurt | • 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. Komplette 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

Alles auf einen Blick: diabetes-adiPOSITAS-einfach-erklart.de