

Eiweißreicher Käsekuchen mit Vanille- Eiweißpulver, Akazienfasern und Himbeeren

Sabrina Thaden
Tel. 0176-25101648
S.Thaden@nutrition-master.de

Ziel: abnehmen, eiweißreich, gut verträglich nach der Magenverkleinerung.

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Quark (mager)
- 1 Ei
- 1 TL Zucker (oder Süßstoff nach Wahl)
- 1 EL Weizenvollkornmehl
- 1 TL Vanille-Eiweißpulver (für extra Eiweiß)
- 1 TL Akazienfasern (für Ballaststoffe)
- 1 EL Naturjoghurt (für eine cremige, frische Textur)
- 1 TL Vanillezucker oder 1 Prise Vanillepulver
- 1 TL Backpulver (optional für eine lockerere Konsistenz)
- 1 TL Zitronensaft (für Frische)
- 1 TL Zitronenschale (für intensiveren Zitronengeschmack)
- Eine Prise Salz (optional)
- Frische Himbeeren (für das Topping)



Zubereitung:

Die Zubereitungszeit für den eiweißreichen Käsekuchen beträgt insgesamt etwa **40–35 Minuten**:

1. Vorbereitung:

Heizen Sie den Ofen auf **140°C (Ober-/Unterhitze)** vor. Fetten Sie eine kleine Backform (ca. 10 cm Durchmesser) oder eine kleine Auflaufform leicht ein oder legen Sie sie mit Backpapier aus.

2. Teig anrühren:

Geben Sie den Quark, das Ei, den Zucker (oder Süßstoff), das Weizenvollkornmehl, das Vanille-Eiweißpulver, die Akazienfasern, den Naturjoghurt, den Vanillezucker, das Backpulver, den Zitronensaft und die Zitronenschale in eine Rührschüssel.

Alles gut miteinander verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls

gewünscht, können Sie noch eine kleine Prise Salz hinzufügen, um den Geschmack zu verstärken.

3. **Backen:**

Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Form. Backen Sie den Käsekuchen bei der reduzierten Temperatur von **140°C für ca. 15–25 Minuten**. Die Backzeit könnte variieren, je nach Ofen und Form. Der Kuchen ist fertig, wenn er an der Oberfläche leicht goldbraun wird und sich die Masse fest anfühlt. Der langsame Backprozess sorgt für eine zarte und gleichmäßig durchgegarnte Konsistenz.

4. **Abkühlen lassen:**

Lassen Sie den Käsekuchen nach dem Backen einige Minuten abkühlen, bevor Sie ihn aus der Form nehmen. Er kann warm oder bei Zimmertemperatur genossen werden.

5. **Topping:**

Sobald der Käsekuchen abgekühlt ist, legen Sie frische Himbeeren auf den Kuchen. Die Himbeeren verleihen dem Käsekuchen nicht nur eine fruchtige Note, sondern auch zusätzliche Vitamine und Antioxidantien.

Zusätzliche Anmerkungen:

- **Vanille-Eiweißpulver:** Es erhöht den Eiweißgehalt und sorgt für einen angenehmen Vanillegeschmack. Wenn Sie einen neutralen Geschmack bevorzugen, können Sie auch neutrales Eiweißpulver verwenden.
- **Akazienfasern:** Unterstützen die Verdauung und fördern das Sättigungsgefühl.
- **Naturjoghurt:** Macht den Kuchen besonders cremig und verleiht ihm eine frische, leichte Textur.
- **FrISCHE Himbeeren:** Geben dem Kuchen eine fruchtige Note und bringen Vitamine sowie Antioxidantien.

Dieses Rezept ist jetzt nicht nur eiweißreich und ballaststoffreich, sondern auch schön frisch durch den Joghurt und die Zitrone. Der langsame Backprozess sorgt für eine besonders angenehme Konsistenz. Wenn Sie den Kuchen genießen, haben Sie ein leckeres, leichtes und gut verträgliches Dessert, das perfekt zu den Anforderungen nach einer Adipositas-Operation passt.



Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (182 g)
• Kalorien:	• 122,6 kcal	• 223,3 kcal
• Eiweiß:	• 14,1 g	• 25,7 g
• Fett:	• 3,1 g	• 5,6 g
• Gesättigte Fette:	• 1,1 g	• 2,0 g
• Kohlenhydrate:	• 9,6 g	• 17,5 g
• Zucker:	• 5,7 g	• 10,4 g
• Ballaststoffe:	• 1,6 g	• 2,9 g
• Salz:	• 0,05 g	• 0,1 g

✂ *Guten Appetit* ✂