



Kleiner Johannisbeer-Käsekuchen

Ergibt: 1 Springform 20 cm, 4 Stücke

Zutaten:

250 g Magerquark

1 Ei

1 Banane

1 EL Weichweizengrieß

1 EL Puddingpulver Vanille

1 TL Backpulver

1 EL Erythrit (wer es süßer mag, nimmt mehr)


150 g Johannisbeeren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine kleine Springform (20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Quark mit dem Ei, der zerkleinerten Banane, dem Grieß, dem Vanillepuddingpulver, dem Backpulver und dem Erythrit glatt rühren.
3. Die Johannisbeeren waschen und putzen.
4. Die fertige Quarkmasse in die Springform geben, die Johannisbeeren darauf streuen.
5. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen 40 - 45 Minuten backen (je nach Backleistung des Ofens, am besten die Form ein bisschen schütteln, um zu sehen, ob der Kuchen noch wackelt), dann die Ofentür etwas öffnen und im Ofen langsam auskühlen lassen.

Tipp: Wer mag, kann den Kuchen nach dem Erkalten noch mit Erythrit-Puderzucker bestreuen.





und unterrühren. Eiweiß dazu geben und alles vorsichtig mit dem Schneebesen durchziehen. Zum Schluss das Öl darunterheben.

3. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen und 5 Minuten vorbacken.

4. In der Zwischenzeit Quark, Skyr, Ei und Vanillepudding verrühren, mit Flavour Drops abschmecken. Auf die Muffinförmchen verteilen und ca. 15 Minuten backen.

5. In den Förmchen auskühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und dort 1-2 Stunden durchkühlen.

6. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit etwas Wasser in einen Topf geben, Zucker und Zimt dazugeben und weich kochen. Mit Vanillepuddingpulver binden.

7. Die Apfelmasse auf den ausgekühlten Käseküchlein verteilen, nochmals auskühlen lassen und dann genießen.

Tipp:

Wer den Boden nicht so dick mag, kann die Zutaten für den Teig einfach halbieren und einen dünneren Boden backen – vorbacken sollte man ihn aber auf jeden Fall.

Man kann die Küchlein natürlich auch ganz ohne den Biskuitboden backen, wenn man noch mehr Kalorien sparen oder sie Low Carb zubereiten möchte.

