

Basic Cheesecake (Käsekuchen)

(ergibt ca. 8 Stücken)



Zutaten:

Boden:

- 100g Dinkelmehl
- 30g Erythrit
- 1 TL Backpulver
- 50g Apfelmark
- *Optional für die Konsistenz 2 EL Nussmuss

Quarkcreme:

- 500g Quark
- 100g Frischkäse
- 30g Speisestärke
- 100g Erythrit
- *Früchte nach Wahl

Zubereitung:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

1. Alle Zutaten für den Boden verrühren. In einer Springform (ca. 20 cm Durchmesser) verteilen.
2. Die Zutaten für die Quarkcreme verrühren und belieben mit Früchten wie z.B. Himbeeren untermischen.
3. Bei 160° Ober- Unterhitze für ca. 40 Minuten backen. Den Ofen ausschalten und den Kuchen für weitere 10 Minuten stehen lassen, anschliessend herausnehmen und abkühlen lassen.

Nährwerte (pro Stück):

142 Kalorien

14g Protein

12g Kohlenhydrate

3.4g Fett