

Zarter Käsekuchen ohne Backofen

1 kleiner Kuchen (ca. 18 cm Form) – 8 Stücke
15 Min Zubereitung + 3–4 Std. Kühlzeit

Zutaten Boden:

- 100 g Haferkekse
- 2 EL Butter, geschmolzen (ca. 28 g) – alternativ Kokosöl

Zutaten Creme:

- 250 g Magerquark
- 150 g Frischkäse light
- 100 g griechischer Joghurt (2 %)
- 100 ml Sahne (mind. 30 %)
- 1 Päckchen Gelatine (ca. 10 g) oder pflanzliche Alternative
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1–2 EL Honig (berechnet: 1,5 EL = ca. 22,5 g)
- 1–2 EL Birkenzucker/Xylit (berechnet: 1,5 EL = ca. 22,5 g)

Topping (optional)

- Beeren, Minze, etwas Granola

Zubereitung

1. Boden: Haferkekse fein zerbröseln, mit geschmolzener Butter mischen. In die mit Backpapier ausgelegte Form drücken, kalt stellen.
2. Gelatine vorbereiten: Nach Packungsangabe quellen/auflösen.
3. Creme rühren: Quark, Frischkäse, Joghurt, Sahne, Vanille, Salz, Honig, Xylit und Zitronensaft glatt verrühren.
4. Gelatine einarbeiten: 2–3 EL Creme mit der Gelatine angleichen, dann unter die restliche Creme ziehen.
5. Füllen: Auf den Keksboden geben, glatt streichen.
6. Kühlen: 3–4 Stunden (besser über Nacht), bis der Kuchen fest ist.
7. Servieren: Mit Beeren, Minze und optional Granola garnieren.

Nährwerte: Gesamter Kuchen (ohne Topping)

- Energie: ca. 1.620 kcal
- Fett: ~91 g
- Kohlenhydrate gesamt: ~135 g (davon Zucker ca. 66 g; davon Polyole aus Xylit ~22 g)
- Netto-Kohlenhydrate (ohne Polyole): ~112 g
- Ballaststoffe: ~5 g
- Eiweiß: ~69 g

Pro Stück (1/8)

- Energie: ca. 203 kcal
- Fett: ~11,4 g
- Kohlenhydrate gesamt: ~16,9 g (Zucker ~8,3 g; Polyole ~2,8 g)
- Netto-Kohlenhydrate: ~14,0 g
- Ballaststoffe: ~0,6 g
- Eiweiß: ~8,7 g

Optionen und Hinweis

- Kokosöl statt Butter: +ca. 50 kcal und +5 g Fett für den Gesamtkuchen.
- Zuckerärmer: Honig auf 1 EL reduzieren oder nur Xylit verwenden (Achtung: Verträglichkeit).
- Agar-Agar als pflanzliche Alternative: ca. 1,5–2 g Agar (je nach Marke) in 100 ml Flüssigkeit 2 Min. köcheln, warm unter die Creme rühren; Kühlzeit bleibt ähnlich.



GUTEN APPETIT!