

Käsekuchen ohne Boden



Zutaten für eine 20 cm Springform

- 350 g Magerquark (gKH 4,1/100)
- 150 g Frischkäse (gKH 2,9/100)
- 120 g Zucker (gKH 100/100)
- 40 g Gries (gKH 69/100)
- 25 g Vanilie Puddingpulver (gKH 86/100)
- 1 g Zitronenschale (gKH 47/100)
- 2 Eier Größe M (gKH 2/100)
- 10 g Backpulver (gKH 43/100)
- 30 g Margarine (gKH 1/100)

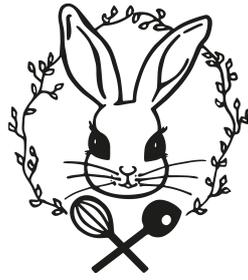
Etwas Margarine zum einfetten der Springform

Der gesamte Kuchen hat 19,35 KE*

100 g / 26,0 Kohlenhydrate*

100 g / 2,60 KE*

*Alle Angaben ohne Gewähr



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Die Springform mit etwas Margarine einfetten und den Käsekuchen-Teig hineingeben.

Der Käsekuchen kommt nun bei 200 Grad für 35 - 45 Minuten in den Backofen. Sollte der Kuchen vor Ablauf der Backzeit zu dunkel werden, einfach mit etwas Alufolie abdecken.

WICHTIG : Die Stäbchenprobe machen!

D.h. mit einem langen Holzspieß in die Mitte vom Kuchen stechen, wenn kein Teig an dem Stäbchen hängen bleibt, ist der Kuchen fertig.

Tipp:

Sobald der Käsekuchen etwas abgekühlt ist den Ring der Springform öffnen, lösen und einen kleinen Teller oben auf den Kuchen legen. Den Kuchen wird nun umgedreht und der Boden der Springform wird vorsichtig vom Käsekuchen gelöst und gegen einen Tortenplatte ausgetauscht. Der Käsekuchen wird nun erneut vorsichtig gewendet.

FOLLOW ME ON INSTAGRAM



KOCHEN_BACKEN_DIAKIDS