

# Fettarmer proteinreicher Käsekuchen ohne Boden - unglaublich köstlich

Dieser Käsekuchen ist mein absoluter Lieblingskuchen.

Einen Kuchen zu backen ohne Boden, war in den 80 Jahren eine richtige Revolution.

Ich habe früher nie den Kuchenboden mitgegessen und das fand meine Grossmutter immer eine schreckliche Verschwendung. Deswegen hat sie dieses Rezept erfunden. Ich habe ihn im Laufe der Jahre noch etwas mit neuen Lebensmitteln erweitert. Jetzt ist es ein **perfekter proteinreicher & fettarmer Luxuskäsekuchen ohne Reue** für zwischendurch.

## ZUTATEN

**3 Eier**

**1 Päckchen Vanille Puddingpulver oder alternativ 40 g Vanille-Eiweisspulver**

**200 g Frischkäse normal Fettstufe (Philadelphia z.b.) oder Frischkäse 3%**

**50 g Puderzucker oder Erythrit (Puderzucker )**

**250 g Magerquark**

**1 TL Backpulver**

**1 Prise Salz**

**Mark einer Vanilleshote**

**1 Zitrone**

## TOPPING VORSCHLÄGE

**Himbeeren**

**Erdbeeren (kommt auf die Jahreszeit, ich nehme auch gerne gefrorene Früchte)**

**Crème Fraiche**

**Schlagrahm**

## KOCHUTENSILIEN

**1 Springform 24 cm**

**1 Blatt Backpapier**

**1 feine Reibe**

### **Schritt 1**

Eier trennen. Eiweiss steifschlagen. Den Backofen auf 160 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

### **Schritt 2**

Eigelbe, Frischkäse, Vanille-Puddingpulver, Puderzucker, Mark der Vanilleschote, Magerquark, Backpulver und die Prise Salz zu einer homogenen Masse verrühren & ein paar Spritzer Zitronensaft und Zitronenabrieb hinzufügen.

### **Schritt 3**

Das geschlagene Eiweiss hineingeben und vorsichtig unterheben.

### **Schritt 4**

Die Backform mit Packpapier auskleiden, die Käsekuchenmasse hinein füllen und in den Backofen auf der 2. Ebene für 30-40 min backen. Mit einem Zahnstocher eine Backprobe machen. Wenn nichts mehr am Zahnstocher hängen bleibt, ist der Kuchen fertig.

Bitte den Kuchen unbedingt auskühlen lassen, dann fällt er nicht zusammen. Mit Obst deiner Wahl toppen und wenn Du magst mir Schlagrahm servieren. Hält sehr gut ein paar Tage im Kühlschrank.