Low-Carb-Käsekuchen

Zutaten:

- 500 g Magerquark
- 6 Eier
- 125 g weiche Butter
- Vanille
- 130 g Xylit oder Erythrit (besser: 80 – 100 g)
- 40 g Kokosmehl
- 4 Esslöffel Eiweißpulver neutral oder Vanillegeschmack
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- alle Zutaten auf einmal miteinander zu einem geschmeidigen Teig verrühren (Alternative: Eier trennen und geschlagenes Eiweiß unterheben)
- Kuchenform mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen
- Teig 30 Minuten ruhen lassen
- dann 55 Minuten bei **160 °C Ober-/Unterhitze oder 140 °C Umluft** backen
- danach 15 Minuten im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen
- zum Schluss in der Form auskühlen lassen

Tipp:

Mit etwas Obst (frische Heidelbeeren oder Kirschen oder Mandarinen aus der Dose) im Teig schmeckt der Kuchen noch saftiger!

Käsekuchen ohne Boden

eindeutig besser

Zutaten:

- 4 Eier getrennt
- 400 g Frischkäse
- 600 g Magerquark
- 1 Packung Puddingpulver
- 140 g Xylit oder Erythrit (kann sicher auf 100 g reduziert werden)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- Eier trennen
- Eigelb mit Xylit oder Erythrit schaumig schlagen
- Frischkäse, Magerquark, Puddingpulver unterrühren
- Eiweiß mit Salz steif schlagen
- vorsichtig unter die Masse heben
- eine Springform (ø 26 cm) mit Butter einfetten oder mit Backpapier auslegen und Teig einfüllen
- 50 – 60 Minuten bei **180 °C Ober-/Unterhitze oder 160 °C Umluft** backen

Tipp:

Auch dieser Kuchen lässt sich mit etwas Obst aufpeppen!