

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE

LOW CARB CHEESECAKE



Arbeit 20 min
Fertig in 1h 50 min

Zutaten	Boden	Creme	
85g	Dinkelmehl	500g	Magerquark
40g	Mandelmehl	400g	Frischkäse
30g	Mandeln (gehobelt)	3 EL	Honig
50g	Haferflocken	2 EL	Kokosöl
50g	Butter/Kokosöl	1	Bio-Limette
1	Ei	3	Eier
1 Pkt.	Vanillezucker	1 Pkt.	Vanille Pudding
1 EL	Agavendicksaft	1 Pkt.	Vanillezucker
Prise	Salz	2 EL	Agavendicksaft



Zubereitung

- Rühre alle Zutaten für den Boden in einer Rührschüssel zusammen.
- Verteile die Masse gleichmäßig in eine runde Kuchenform (20cm Ø) und gebe die Form bei 180°C Heißluft für 10 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

In der Zwischenzeit kannst du die Creme vorbereiten.

- Mische alle Zutaten für die Creme zusammen und presse die Limette halb aus.
- Hole den Boden aus dem Ofen und verteile die Creme darauf. (Der Boden muss nicht abkühlen)
- Backe den Kuchen weitere 40-50 Minuten bei 175°C Heißluft, bis er eine zart braune Oberfläche bekommt.
- Lasse den Kuchen abkühlen und serviere ihn gerne mit Früchten oder einer selbstgemachten Himbeersoße.

Gut zu wissen



Mandelmehl hat im Durchschnitt 93% weniger Kohlenhydrate als herkömmliches Mehl, liefert aber reichlich Eiweiß.



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de