



Low Carb Käsekuchen mit Beeren

Zutaten für eine Auflaufform:

- 300g Magerquark
- 60g Kokosmehl
- 60g Mehrkomponenten Proteinpulver (Geschmack nach Wunsch. ich hatte Vanille)
- 150g Beeren
- 2Eier + 1 Eiweiß
- etwas Milch oder Soja- / Mandelmilch
- 1/2 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

Den Quark, das Proteinpulver, Kokosmehl und die Eier mit einem Löffel oder einer Gabel vermengen. Backpulver dazu und zum Schluss die Beeren unterheben. Ist der Teig zu fest, einfach mit etwas Flüssigkeit verdünnen. Die Masse in eine leicht gefettete Auflaufform geben und bei ca. 175Grad 35 – 45 Minuten backen. Hier müsste Ihr schauen, wann er gar ist. Am besten mit einer Gabel reinstechen und wenn nichts mehr kleben bleibt, dann ist der Fitnesskuchen fertig! Nach Wunsch mit Zimt und / oder Kokosraspeln bestreuen