



TORTEN

Fibriya-Käsekuchen

Ein cremiger, einfacher und köstlicher Käsekuchen, der schnell zubereitet ist und sich perfekt als leichtes Dessert eignet.

Menge: ca. 8–10 Portionen

155,5
kcal

2,5 g verwertbare Kohlenhydrate

2,8 g Ballaststoffe

9,3 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 800 g halbfetter oder fester Quark
- 200 g Schmand mit 18 % Fett
- 200 g Sahne mit 30 % Fett
- 5 Eier
- 3 gehäufte Esslöffel Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Vanillearoma
- abgeriebene Zitronenschale
- 2–3 Esslöffel Fibriya 1:4 Süßungsmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Quark und Schmand vollständig pürieren, damit keine Stückchen zurückbleiben.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und alles gründlich verrühren, möglichst mit einem Rührgerät.
3. Die Masse in eine eingefettete Form mit 21 cm Durchmesser füllen.
4. Bei 150 °C 40–50 Minuten backen.
5. Der Kuchen ist fertig, wenn die Mitte noch wackelt, die Ränder aber bereits fest geworden sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	155,5 kcal	237,2 kcal
Energie	646,1 kJ	985,3 kJ
Fett	11,2 g	17,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	5,6 g	8,5 g
Kohlenhydrate	4,0 g	6,0 g
– davon Zucker	2,5 g	3,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	1,5 g	2,3 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,5 g	3,8 g
Ballaststoffe	2,8 g	4,2 g
Eiweiß	9,3 g	14,2 g
Salz	0,1 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen](#) ↗