Quarkkuchen mit Heidelbeeren

Ideal für eine low-carb, zuckerfreie oder kalorienarme Ernährung.

Nährwerte

Kuchen (18-Springform, 8 Stücke)

654,9 kcal / 55g KH / 63,3g E / 14,1g F

1 Stück

81,8 kcal / 6,8g KH / 7,9g E / 1,7g F

Zutaten

- 400 g Magerquark
- 2 Eier
- 1 gehäuften EL Flohsamenschalen
- 1/4 TL Süßstoff oder andere Süße nach Wahl
- 100 g Heidelbeeren (TK oder frisch)
- 1 Packung Vanille-Puddingpulver (ohne Zucker)
- 100 ml Mandelmilch (ohne Zucker)

Zubereitungszeit

10 Minuten

Koch-/Backzeit

55 Minuten

Zubereitung

1. Den Ofen auf 175° C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Die Heidelbeeren pürieren. Ca. 1 EL der Beeren bei Seite legen, um sie später auf dem Kuchen zu verteilen.
3. Flohsamenschalen mit ca. 100 ml Wasser verrühren und ein paar Minuten quellen lassen.
4. Nun alle Zutaten mit dem Mixer verrühren.
5. Die Springform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingießen.
6. Zum Schluss die übrig gebliebenen Beeren auf dem Kuchen verteilen und ab in den Ofen für 55 Minuten.

Den Kuchen am besten im Ofen abkühlen lassen. Dazu die Ofentür einen Spalt öffnen. So fällt der Kuchen nicht zusammen.

Viel Spaß beim Ausprobieren.