



Low Carb Marmor-Käsekuchen



Nährwerte

pro Kuchen (kleine Springform, 8
Stücke)

723,7 kcal / 50g KH / 85,5g E / 17,4g F

pro Stück

90,4 kcal / 6,2g KH / 10,7g E / 2,1g F

Zutaten

- 500g Magerquark
- 1 Ei
- 1 1/2 TL flüssiger Süßstoff
- 200ml Milch
- 2 EL Sojamehl
- 1/2 Pck Vanille-Puddingpulver
- 1/2 TL Zitronenschale
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Back-Kakaopulver

Zubereitungszeit

15 Minuten

Koch-/Backzeit

55 Minuten

Zubereitung

1. Backofen auf 175° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kleine Springform (18cm) mit Backpapier auslegen.
3. Sojamehl mit 4 EL Wasser vermischen, sodass eine breiartige Masse entsteht. Diese Masse beiseite stellen.
4. Ei, Süßstoff und Milch schaumig rühren
5. Den Quark und die Sojamehl Masse unterrühren.
6. Nun die Hälfte der Masse in eine separate Schüssel füllen.
7. Eine Masse mit Zitronenschale, Zitronensaft und Puddingpulver vermengen.
8. Der anderen Hälfte das Kakaopulver hinzufügen.
9. Abwechselnd etwas Teig in eine kleine Springform gießen. So entsteht später das spiralförmiges Muster.
10. Den Kuchen 55 Minuten backen.

Den Kuchen bei geöffneter Ofentür abkühlen lassen. So fällt er nicht zusammen.

Am besten den Kuchen über Nacht in den Kühlschrank. Gekühlt schmeckt er am besten.

Viel Spaß und guten Appetit !