

KARAMELL-CHEESECAKE



PRO STÜCK:

213 kcal
BRENNWERT

17,5 g
EIWEIß

18,4 g
KOHLENHYDRATE

8,4 g
FETT



ZUTATEN:

WEIDER PROTEIN COOKIE „CARAMEL CHOCO FUDGE“	1 STK.
FRISCHKÄSE LIGHT	150 g
MAGERQUARK	150 g
FLAVOUR DROPS Z.B. „BUTTERKEKS“	10-15
EI	1 STK.
LOW CARB KARAMELL (REZEPT SIEHE „SALZ- KARAMELL-BROWNIES“)	50 g

ZUBEREITUNG:

1. PROTEINCOOKIE AUF DEN BODEN EINER Ø14CM SPRINGFORM LEGEN UND GGF. DIE RÄNDER ETWAS ABSCHNEIDEN. DIE AUßENWAND DER SPRINGFORM MIT ALUFOLIE UMSCHLAGEN.
2. FRISCHKÄSE, MAGERQUARK, FLAVOUR DROPS UND DAS EI MITEINANDER VERRÜHREN. KÄSECREME AUF DEN BODEN GIEßEN.
3. FORM IN EINE MIT HEIßEM WASSER GEFÜLLTE OFENFESTE SCHALE STELLEN, SODASS DAS WASSER AN DEN SEITEN CA. 2,5 CM HOCH IST. CA. 30 MINUTEN BEI 160°C BACKEN. DEN KUCHEN EINE STUNDE BEI HALBOFFENER TÜR AUSKÜHLEN LASSEN.
4. KUCHEN IN DER FORM VOLLSTÄNDIG AUSKÜHLEN LASSEN UND MINDESTENS 4 STUNDEN IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN. ANSCHLIEßEND DIE LOW CARB KARAMELLSAUCE ÜBER DEN KUCHEN GIEßEN UND NACH BELIEBEN VERZIEREN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER