

Rezept

Low Fat-Cheesecake mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Low Fat-Cheesecake mit Heidelbeeren, am 30.06.2024

Zutaten

Für den Boden

75 g Butterkekse (30% weniger Zucker)

5 EL flüssige Schlagsahne

1 TL Kakaopulver (keinen Instantkakao)

Für die Creme

750 g Magerquark

Mark einer Vanilleschote

150 g TK-Heidelbeeren

7 EL Puderzucker

400 g Frischkäse mit Joghurt (14%)

abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone

4 Beutel Gelatine Fix (à 15g, keine gemahlene Gelatine)

Außerdem

500 g Heidelbeeren

1 EL Puderzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kuchen á 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 229 kcal, 12 g F, 13 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Für den Boden Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, mit der Teigrolle zerbröseln, in eine Schüssel füllen und mit Kakao mischen. Erst 4 EL Sahne zugeben und mit den Fingern prüfen, ob die Brösel zusammenkleben, sonst noch den 1 EL unterrühren. Brösel in eine mit Backpapier ausgelegte Mini-Springform (22 cm ø) verteilen, etwas Frischhaltefolie darüber legen und leicht andrücken. Form ca. 15 Minuten kalt stellen.
2. Den Boden im heißen Ofen bei 200 Grad (Mitte) ca. 8-10 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, Boden in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In der Zwischenzeit angehaute Heidelbeeren mit einem Pürierstab fein pürieren.
3. Für die Creme Magerquark, Frischkäse, Vanillemark, Zitronenschale und -saft in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren.
4. Quarkmasse dritteln. Erstes Drittel mit 100 g Heidelbeerpüree verrühren und 2 Beutel Gelatine Fix mit den Rührbesen des Handrührgerätes unterschlagen. Zum Schluss 2 EL Puderzucker unterrühren und auf dem ausgekühlten, vorgebackenen Boden verteilen. Anschließend kalt stellen.

5. Unter das zweite Drittel 50 g Fruchtpüree und 1 Beutel Gelatine Fix schlagen. Creme auf dem Kuchen verteilen und nochmals kalt stellen.

6. Für das letzte Drittel die letzte Packung Gelatine Fix mit der Creme verrühren und 3 EL Puderzucker unterrühren. Masse auf dem Kuchen verteilen und vorsichtig glatt streichen. Anschließend Cheesecake über Nacht kalt stellen, bis die Masse fest ist.

7. Zum Servieren Cheesecake aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte geben. Restliches Fruchtpüree mit 1 EL Puderzucker glatt rühren und Kuchen damit bestreichen. Mit Heidelbeeren dekorieren.