



Ketogener New York Cheesecake – besser als das Original!

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Kuchen und Torten** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
10 Stücke	10 Minuten	40 Minuten

Der Inbegriff eines cremigen Käsekuchens! Nun endlich als unfassbar leckere mehl- und zuckerfreie, ketogene Variante des Cheesecake-Klassikers!

Rezept ist für eine **Springform mit Ø18cm** und ergibt **10 Stückchen zu je 3,4 Gramm KH (251,1 kcal)**.

Zutaten

Für den Mürbteig (wir benötigen nur ca. 1/3 der Masse):

- 100g **Mandelmehl NICHT ENTÖLT!**
- 40g **Bambusfasern**

- 1/2 TL **Xanthan** (1g)
- 30g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM oder **Bioprotein von Viptamin**)
- 10g Flohsamenschalen gemahlen (ich verwende mivolis von DM)
- 60g Butter (weich)
- etwas **gemahlene Vanille**
- geriebene Zitronenschale
- 110g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- 5 Tropfen **Vanillearoma ungesüßt**
- 1 Ei (Größe L)
- 2 – 3 EL kaltes Wasser

Für die Cheesecake-Cremefüllung:

- 500g Frischkäse natur
 - 2 Eier (Größe L)
 - 5 Tropfen **Vanillearoma ungesüßt**
 - 100ml Schlagsahne
 - 110g **Stevia-Erythrit** (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
 - 1/4 TL **gemahlene Vanille**
 - 8g **Eiklarpulver**
 - 30g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM oder **Bioprotein von Viptamin**)
-

Zubereitung

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Boden und Rand einer Springform (Ø18cm) mit Backpapier auslegen.

Mürbteig:

Stevia-Erythrit, Zitronenschale und Vanille zu feinem Pulver mahlen.

Alle Zutaten für den Mürbteig mit dem Knethaken der Küchenmaschine/Mixer zu einem geschmeidigen Mürbteig verkneten.

Vom Teig circa 1 Drittel abstechen (den Rest anderweitig verwenden) und den Boden der Springform damit auslegen. Ich mache es immer so, dass ich den Teig mit den Fingern gleichmäßig in der Form fest drücke.

Füllung:

Stevia-Erythrit und Vanille zu feinem Pulver mahlen.

Süße mit den Eiern, dem Vanillearoma und dem Eiklarpulver mehrere Minuten lang auf höchster Stufe hellcremig aufschlagen.

Proteinpulver, Frischkäse und Schlagsahne hinzufügen und nochmal kurz auf höchster Stufe mixen, bis eine schöne cremige Masse entstanden ist.

Die Cheesecakemasse in die Springform füllen.

Ab in den Backofen damit (auf mittlere Schiene) – die Backzeit beträgt 40 Minuten.

Nach Ende der Backzeit den Cheesecake herausnehmen und in der Form vollständig abkühlen lassen.

Achtung, beim Herausnehmen ist die Creme noch relativ weich und wabblig, das muss so sein



Sie wird beim Abkühlen fest.

Den abgekühlten Cheesecake aus der Form nehmen und gut gekühlt servieren.

Anmerkungen

Den NY Cheesecake bitte im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich 3 bis 4 Tage (aber du wirst ihn garantiert schon vorher aufgefuttert haben ;-).