

Schneller Käsekuchen

Zutaten für 1 Springform 26 cm:

6	Eier
200 g	Zucker
1 Tüte	Vanillezucker oder -schote
1000 g	Quark, mager
190 ml	Rapsöl
½	Abrieb einer unbehandelten Zitrone
	Zitronensaft
100 g	Dinkelvollkornmehl
½ P.	Backpulver
160 g	Beeren nach Wahl (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung:

1. Eier in eine große Schüssel aufschlagen und mit dem Handrührgerät mixen, bis die Masse schaumig ist.
2. Zucker mit Vanillezucker mischen und dazugeben.
3. Quark, Öl und Zitronensaft/-abrieb ebenfalls hinzufügen.
4. Dinkelvollkornmehl mit Backpulver mischen und unterheben.
5. Zum Schluss die Früchte dazugeben
6. Bei 175°C (Umluft) ca. 60 Minuten backen.
7. Nach Ende der Backzeit die Ofentür noch geschlossen lassen – das verhindert, dass der Kuchen einstürzt

Nährwerte pro Portion:

259 kcal	14 g Fett	20 g Kohlenhydrate	1 g Eiweiß	0,7 g Ballaststoffe
----------	-----------	--------------------	------------	---------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim