

Blutiger Kürbis-Käsekuchen

Zutaten:

- 400g Hokkaido-Püree
- 500g Magerquark
- 350g Skyr
- 200g Exquisa Fitline 0,2%
- 1 Ei (Gr. M)
- 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- 3 Scoops Chunky Flavour Lemon Cheesecake
(oder andere Süße nach Wahl)
- 1 Zitrone (bio)
- 300g Süßkirschen (z.B. TK)

Rezept ergibt **8 Stücke**.



Zubereitung:

- 1) Kürbis waschen, schälen und kleinschneiden. Etwa 10-15 min mit etwas Wasser kochen bis er weich ist. Pürieren. Hokkaido-Püree abkühlen lassen.
- 2) Süßkirschen in einem Topf etwa 10 min kochen lassen. Pürieren. Abkühlen lassen.
- 3) Zitrone waschen und abtrocknen. Zitrone reiben und Zitronenabrieb aufbewahren.
- 4) Abgekühltes Hokkaido-Püree, Magerquark, Skyr, Exquisa, Ei, Puddingpulver, Chunky Flavour, Zitronenabrieb und den Saft ¼ Zitrone miteinander vermengen.
- 5) Quarkmasse in eine 20er Kuchenform geben. Am besten geeignet: Silikonform.
- 6) Bei 160°C Umluft 45-50 min in den Ofen
- 7) Kuchen abkühlen lassen und Süßkirsch-Spiegel auftragen.
- 8) Guten Appetit!

Zeitaufwand:

- Kuchen vorbereiten: 30 Minuten
- Backen: 45-50 Minuten
- Dekorieren: 10 min





Nährwerte für den ganzen Kuchen (mit Süßkirschspiegel):

1354 kcal
164,4g KH
134,7g E
11,1g F

Nährwerte für den ganzen Kuchen (ohne Süßkirschspiegel):

1165 kcal
124,5g KH
132,0g E
10,2g F

Nährwerte für 1 Stück (mit Süßkirschspiegel):

171 kcal
20,9g KH
16,9g E
1,4g F

Nährwerte für 1 Stück (ohne Süßkirschspiegel):

147 kcal
15,9g KH
16,6g E
1,3g F

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de