

HAUSHALTSZUCKERFREIER

BEEREN-KÄSEKUCHEN

Für 1 Kuchen (12 Stücke):

Zubereitungszeit: ca. 25 min (ohne Auskühlzeit)

Kühlzeit: 2 Stunden

Zutaten:

Für den Boden

- 100 g Kokosöl
- 150 g Feinblatt-Haferflocken
- 1 ½ EL Speisestärke
- 2 EL Kokosblütenzucker → hat im Gegensatz zum Haushaltszucker einen niedrigen Index (GI) von 35 und lässt den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen. Haushaltszucker kann 1:1 durch Kokosblütenzucker ersetzt werden.

Für den Belag

- 600 g Beeren deiner Wahl
- 1 TL Agar-Agar (Ersatz für Gelatine)
- 200 g Sahne
- 350 g Frischkäse

Außerdem

- Springform (18 cm Ø, → wenn größer einfach die 1½-fache Menge nehmen)
- Fett für die Form

Anleitung:

1. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen, Ränder einfetten. Für den Kuchenboden Kokosöl erwärmen, bis es flüssig ist. Haferflocken mit einem Hochleistungsmixer (Thermomix, Mühle, ...) zu Mehl mahlen. Beides mit Speisestärke und Kokosblütenzucker in eine Schüssel geben, verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf den Formboden drücken und kalt stellen.
2. Für den Belag die Beeren waschen und putzen. Ein Paar für die Deko beiseitelegen, Rest in/mit einem Mixer pürieren. Püree in einem Topf aufkochen, Agar-Agar einrühren. Püree 3 Min. auskühlen lassen.
3. Sahne steif schlagen und den Frischkäse unterrühren, 4 EL Beerenpürees unterheben. Die Käsesahne auf dem Kuchenboden verteilen, darüber das restliche Püree geben und glatt streichen. Mit den beiseitegelegten Beeren den Kuchen garnieren. Ihn im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

Kuchen kalt genießen!



Der Kuchen mit z. B. Erdbeeren

Quellen:

Buch: **Zuckerfrei Backen** von *Hannah Frey*

ISBN: **978-3-8338-6541-1**

Bild: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/zuckerfreier-erdbeer-kaesekuchen-94282>