

Keto-Käsekuchen ohne Boden

Klassischer Käsekuchen ohne Boden – saftig, cremig und ketofreundlich mit Kokosmehl.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 45 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- Backzeit: 20–25 Min bei 160 °C (Heißluft), dann 10 Min. ruhen lassen
- Portionen: 4
- **Gesamt: ca. 55-60 Min**

Bild

Keto-Käsekuchen ohne Boden

Zutaten

Zutat	Menge
Friskäse	300 g
Eier	2
Erythrit	3 EL
Vanilleextrakt	1 TL
Zitronensaft	1 TL
Kokosmehl	1 TL
Butter (für die Form)	nach Bedarf

☐☐ Schritt-für-Schritt

1. Frischkäse mit Eiern, Erythrit, Vanille, Zitronensaft und Kokosmehl zu einer glatten Masse verrühren.
 2. Eine kleine Backform (ca. 15 cm) mit Butter einfetten und die Masse einfüllen.
 3. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C ca. 20–25 Min. backen, dann 10 Min. ruhen lassen.
 4. Alternativ im Ofen bei 170 °C ca. 30–35 Min. backen.
 5. Vor dem Servieren vollständig abkühlen lassen – ideal als leichter Low-Carb-Nachtisch.
-

☐☐ Tipps & Variationen

- Kokosmehl sorgt für Bindung ohne Boden – nicht zu viel verwenden, sonst wird der Kuchen trocken.
 - Für eine Zitronen-Variante etwas mehr Zitronensaft und Abrieb unterrühren.
 - Kühl servieren gibt den besten Geschmack.
-

☐☐ Quelle

Foto aus Kochbuch (Seite 106)

Revision #1

Created 2026-05-27 07:09:27 UTC by Admin

Updated 2026-05-27 07:09:28 UTC by Admin