

Nr. 61: Einfache Käsetorte

- bodenloser Kuchengenuss -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Ei	55 g
		Magerquark	140 g
1	gehäufter Esslöffel	Margarine	25 g
3	Esslöffel	Zucker	30 g
1	Teelöffel	Vanillinzucker	5 g
1	Esslöffel	Zitronensaft	15 g
1	gehäufter Esslöffel	Weizenvollkornmehl	25 g
½	Päckchen	Backpulver	5 g

Zubereitung:

Das Ei trennen und das Eiweiß sehr steif schlagen.

Eigelb, Quark, Margarine, Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft verrühren. Mehl zusammen mit dem Backpulver unterrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Eine kleine Backform mit Backpapier auslegen und die Teigmasse einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten bei 175 Grad Celsius backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Frisches Obst, Rote Grütze

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	196 kcal
Eiweiß (Protein)	9,6 g
Fett	8,7 g
Kohlenhydrate	19,2 g