

Cremiger Zitronen-Käsekuchen mit niedrigem glykämischen Index

Ein seidig-cremiger Käsekuchen ohne Backen mit frischer Zitronennote, der deinen Blutzucker nicht in die Höhe treibt. Gemacht mit proteinreichem Hüttenkäse und Süßungsmittel mit niedrigem GI für stabile Glukosewerte.

Vorbereitung: 15 min

Gesamt: 195 min

Portionen: 8

GL 5.0 / GI 55

Zutaten

for blooming gelatin kaltes Wasser

one standard envelope, provides structure without carbs Gelatinepulver ohne Geschmack

adds bright citrus flavor with minimal sugar impact frischer Zitronensaft

low-fat liquid base, heat to dissolve gelatin Magermilch, erhitzt bis dampfend

equivalent to 1 whole egg, adds protein without fat flüssiger Ei-Ersatz oder Eiweiß

minimal sweetener, about 6g per serving Kristallzucker

enhances overall flavor profile reiner Vanilleextrakt

protein-rich base, blends smooth for creamy texture fettarmer Hüttenkäse

for garnish, adds aromatic citrus oils frische Zitronenschale

Anleitung

Step 1

Gieße das kalte Wasser in den Mixbehälter und streue dann die Gelatine gleichmäßig über die Oberfläche. Füge den Zitronensaft hinzu und lasse es 2 Minuten stehen, damit die Gelatine quellen und weich werden kann. Dieser Quellvorgang stellt sicher, dass sich die Gelatine vollständig auflöst und eine glatte Textur entsteht.

Step 2

Erhitze die Magermilch in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle, bis sie dampfend heiß, aber nicht kochend ist (etwa 180°F oder 82°C). Während der Mixer auf niedriger Stufe läuft, gieße vorsichtig die heiße Milch in einem gleichmäßigen Strahl in die Gelatine-Mischung. Mixe 1-2 Minuten, bis die Gelatine vollständig aufgelöst ist und keine Körnchen mehr übrig sind.

Step 3

Füge das Eiweiß (oder Ei-Ersatz), Erythrit oder Allulose und Vanilleextrakt zum Mixer hinzu. Pulse 4-5 Mal, um die Zutaten einzuarbeiten, dann mixe auf mittlerer Stufe für 30 Sekunden, bis alles gut vermischt und das Süßungsmittel vollständig aufgelöst ist.

Step 4

Füge den fettarmen Hüttenkäse zum Mixer hinzu. Mixe auf höchster Stufe für 2-3 Minuten und halte bei Bedarf an, um die Seiten mit einem Teigschaber abzukratzen, bis die Mischung vollständig glatt, seidig und cremig ist, ohne absolut keine Klumpen mehr. Die Textur sollte so glatt sein wie traditionelle Käsekuchenfüllung.

Step 5

Gieße die Käsekuchenmischung in eine 9-Zoll-Kuchenform oder flache runde Form und verteile sie mit einem Teigschaber gleichmäßig bis zu den Rändern. Klopfe die Form 3-4 Mal sanft auf die Arbeitsfläche, um Luftblasen freizusetzen, die Löcher im fertigen Käsekuchen erzeugen könnten.

Step 6

Decke die Form fest mit Frischhaltefolie ab und stelle sicher, dass die Folie die Oberfläche des Käsekuchens nicht berührt. Stelle sie für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank, oder bis der Käsekuchen vollständig fest und fest beim Berühren ist. Für beste Textur und Geschmack über Nacht kühlen (8-12 Stunden), damit sich die Aromen verbinden können.

Step 7

Kurz vor dem Servieren garniere mit frisch geriebener Zitronenschale, die gleichmäßig über die Oberseite verteilt wird, für optische Attraktivität und extra Zitrusaroma. Schneide in 8 gleiche Portionen mit einem scharfen Messer, das in heißes Wasser getaucht und zwischen jedem Schnitt sauber abgewischt wird, für saubere, professionell aussehende Stücke. Gekühlt servieren.