

bodywell

Training | Ernährung | Erholung

CHEESCAKE MIT BEEREN

ZUTATEN

·8oog Quark oder Skyr

·100g Rohrzucker oder

(Stevia/Xucker =

Stoffwechselkur

kompatibel)

·3 Eier

·1 Vanilleschote oder

Vanilleextrakt

·Ca. 200-250g Beeren

·Backform



bodywell

Training | Ernährung | Erholung

CHEESCAKE MIT BEEREN

ZUBEREITUNG

Eier mit Zucker kurz schaumig rühren.

Quark oder Skyr mit Vanille beifügen.

Alles gut vermischen.
Backform mit Backpapier
auslegen und Masse darin
verteilen.

Beeren obendrauf und im Ofen bei 130°Grad (Umluft) für 60 Min backen.

Danach ca. 2 Std. kühlen lassen.

Garnieren mit Beeren und servieren.