

Protein - Käsekuchen



500 g Magerquark

200 g Frischkäse ca. 5% Fett

100 g Protein 80% Quark-Zitrone oder Vanille

3 Eier

1 Päckchen Protein Pudding (Energybody)

1 TL Zucker

½ Fl. Rum-Aroma

Geriebene Zitronen- oder Orangenschale ca. 1 TL

Alle Zutaten verrühren bis es eine glatte Masse ergibt.

3 Eiweiß zu Eischnee schlagen und unterheben.

Backzeit ca. 1 Stunde bei 160°