

Apfel-Käseküchlein

Ergibt: 12 Stück

Zutaten:

Teig:

2 Eier
1 Prise Salz
2 EL Wasser
2 EL Erythrit
30 g Mehl
30 g Speisestärke
1 TL Backpulver
2 TL Rapsöl

Käsefüllung:

250 g Magerquark
150 g Skyr
1 Ei
2 EL Puddingpulver Vanille
Flavour Drops Vanille nach Belieben

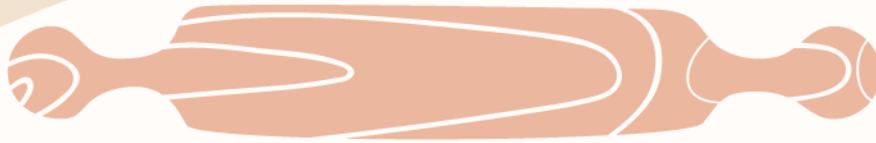
Apfelbelag:

2 Äpfel
etwas Wasser
1 TL Zimt
1 EL Erythrit
1 - 2 TL Puddingpulver Vanille

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Muffinblech mit 12 Mulden vorbereiten (Papier- oder Silikonförmchen hineingeben).
2. Die beiden Eier für den Teig trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Wasser und Erythrit für 2 Minuten schaumig schlagen. Mehl, Speisestärke, Backpulver mischen





und unterrühren. Eiweiß dazu geben und alles vorsichtig mit dem Schneebesen durchziehen. Zum Schluss das Öl darunterheben.

3. Den Teig auf 12 Muffinförmchen verteilen und 5 Minuten vorbacken.

4. In der Zwischenzeit Quark, Skyr, Ei und Vanillepudding verrühren, mit Flavour Drops abschmecken. Auf die Muffinförmchen verteilen und ca. 15 Minuten backen.

5. In den Förmchen auskühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen und dort 1-2 Stunden durchkühlen.

6. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit etwas Wasser in einen Topf geben, Erythrit und Zimt dazugeben und weich kochen. Mit Vanillepuddingpulver binden.

7. Die Apfelmasse auf den ausgekühlten Käseküchlein verteilen, nochmals auskühlen lassen und dann genießen.

Tipp:

Wer den Boden nicht so dick mag, kann die Zutaten für den Teig einfach halbieren und einen dünneren Boden backen – vorbacken sollte man ihn aber auf jeden Fall.

Man kann die Küchlein natürlich auch ganz ohne den Biskuitboden backen, wenn man noch mehr Kalorien sparen oder sie Low Carb zubereiten möchte.

