



Himbeer-Kuchenbowl

Ergibt: 4 Bowls mit je 290 ml Fassungsvermögen

Zutaten:

Für den Kuchen:

- 1 Ei, Größe M
- 70 g Frischkäse, bis 3 % Fett
- 1 EL Kokoszucker
- 1 EL Kokosmehl
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver

Für das Topping:

- 200 g Vanillepudding, z. B. Proteinpudding oder selbst gekochten (ich nehme selbst gekochten mit Mandelmilch)
- 200 g Magerquark
- optional: Flavour Drops oder Erythrit zum Süßen
- ½ P Gelatine Fix
- 150 g Himbeeren, frisch oder TK aufgetaut
- ½ P Gelatine Fix
- 20 g weiße Schokolade ohne Zucker

Zubereitung:

1. Das Ei mit dem Frischkäse gut verrühren. Dann die trockenen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig ohne Stückchen verrühren.
 2. Den Teig in 4 Förmchen füllen und diese einzeln in der Mikrowelle bei 800 Watt 1 ½–2 Minuten backen. Dann beiseitestellen und auskühlen lassen.
 3. Den Pudding mit dem Quark verrühren und nach Belieben noch mit Flavour Drops oder Erythrit süßen und die Gelatine gut unterrühren. Die Masse auf die ausgekühlten Kuchen streichen.
 4. Die Himbeeren pürieren. Dann nach Belieben mit Flavour Drops oder Erythrit süßen. Die Gelatine unter ständigem Rühren hinzufügen. Das Himbeerpüree dann auf die Puddingmasse streichen und die Bowls danach kalt stellen, damit das Püree schön fest wird.
 5. Kurz vor dem Servieren die Schokolade über dem Wasserbad oder einfach in der Mikrowelle schmelzen lassen.
 6. Die Schokolade in kleinen Punkten kreisförmig auf dem Himbeerpüree verteilen und mit einem Holzstäbchen (ich nehme dazu Zahnstocher) durch die Punkte ziehen, sodass sie eine Art Herzchenform erhalten.
- 