

Protein-Käsekuchen

High-Protein • ohne Boden • perfekt für Läufer und Ausdauersportler

Dieser Protein-Käsekuchen ist mehr als ein klassisches Fitness-Rezept. Durch die Kombination aus Magerquark, Skyr und Whey liefert er sehr viel hochwertiges Eiweiß bei wenig Fett – ganz ohne Boden, ohne Öl und ohne Zucker. Ideal als Post-Run-Snack, Abendmahlzeit, Meal-Prep oder als bewusste Alternative zu herkömmlichem Kuchen.

Form 20 cm Springform	Portionen 8 Stücke	Charakter cremig, leicht, sättigend	Besonders gut kalt aus dem Kühlschrank
--------------------------	-----------------------	---	--

Zutaten

- 500 g Magerquark
- 250 g Skyr
- 3 Eier (Größe M)
- 40 g Vanille-Whey
- 1 Päckchen Vanille-Puddingpulver (37 g)
- 80–100 ml Milch (1,5 % oder ungesüßt pflanzlich)
- 120–150 g Erythrit, je nach gewünschter Süße
- 1–2 TL Vanilleextrakt
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz

Tipp: Kein Öl, kein Boden, keine unnötigen Zusätze. Je länger der Kuchen nach dem Backen im Kühlschrank ruht, desto cremiger und stabiler wird die Konsistenz.

Zubereitung

- 1 Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine 20-cm-Springform mit Backpapier auslegen.
- 2 Magerquark, Skyr und Erythrit in einer großen Schüssel glatt rühren.
- 3 Die Eier einzeln unterrühren.
- 4 Milch, Vanilleextrakt, Zitronenabrieb und Salz einarbeiten.
- 5 Vanille-Whey und Puddingpulver separat mischen und dann kurz, aber gründlich unterheben.
- 6 Die Masse in die vorbereitete Springform füllen und die Oberfläche glatt streichen.
- 7 Den Kuchen etwa 45 Minuten backen.
- 8 Backofen ausschalten, die Tür einen Spalt offen lassen und den Kuchen 20–30 Minuten ruhen lassen.

9 Anschließend vollständig abkühlen lassen und danach kalt stellen.

Nährwerte

Nährwerte	Kalorien	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Gesamter Kuchen	ca. 1.520 kcal	ca. 165 g	ca. 155 g	ca. 12-14 g
Pro Stück (1/8)	ca. 190 kcal	ca. 20-21 g	ca. 19-20 g	ca. 1,5-2 g

Warum dieser Kuchen ideal in deine Routine passt

- Sehr hohe Proteindichte: unterstützt Muskelerhalt und Regeneration.
- Kaum Fett: ideal für Phasen mit Kaloriendefizit.
- Lange Sättigung: hilft gegen Heißhunger.
- Meal-Prep-tauglich: lässt sich sehr gut vorbereiten und portionsweise genießen.
- Alltagstauglich: funktioniert als Post-Run-Snack, bewusste Abendmahlzeit oder Kuchenalternative am Wochenende.

Servieridee für Laufennachplan: Den Kuchen komplett auskühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Tag in 8 saubere Stücke schneiden. So bleibt er schnittfest, cremig und perfekt vorbereitbar für aktive Tage.

Laufennachplan – Download-Rezept