



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Käsekuchen-Muffins – proteinreich, zuckerfrei, Keto geeignet

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 45 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 12

Kalorien p.P.: 103 kcal

Zutaten

1 Ungespritzte Zitrone (Schale und Saft)

70 g Süßungsmittel nach Wahl (bei mir Erythrit wg. Keto)

250 g Quark, vollfett

200 g Körniger Frischkäse

3 Stück(e) Eier

100 g Mandelmehl

150 g Beeren (bei mir Tiefkühl)

Zubereitung

1.

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Die Zitrone gut waschen und von der äußeren Schale einen feinen Abrieb herstellen. Anschließend die Zitrone auspressen.

3.

Dann alle Zutaten bis auf die Beeren in eine Schüssel geben und mit einem Stab- oder Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Sollte die Masse zu fest werden, einen Schluck Wasser dazu geben und nochmal mixen.

4.

Entweder jetzt die Beeren vorsichtig in der Masse unterrühren oder später auf die Muffins oben aufsetzen.

5.

Die fertige Masse Esslöffelweise gleichmäßig in die Muffin Förmchen verteilen.

6.

Anschließen die Beeren Teelöffelweise darauf verteilen, falls diese nicht schon im Teig sind.

7.

Das Ganze dann für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben und backen.

8.

Abkühlen lassen und genießen. Am besten schmecken die Muffins, wenn sie schön kalt sind. Daher mindestens eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Käsekuchen-Muffins bieten eine hervorragende Grundlage, die sich durch verschiedene Zutaten und Süßungsmittel individuell anpassen lässt.

Um das Rezept ideal auf eine ketogene Ernährung abzustimmen, fehlt es ihm etwas an Fett. Wer den Fettgehalt der Muffins hierfür erhöhen will, der kann einfach noch 100 g Butter für den Teig hinzugeben. Zudem kann statt körnigem Frischkäse auch normaler Frischkäse und statt dem Quark Mascarpone verwendet werden. Dies erhöht den Fettgehalt, reduziert die Proteinmenge und macht die Muffins etwas weniger fest.

Die Wahl des [Süßungsmittels](#) kann den Geschmack und die Textur der Muffins erheblich beeinflussen. Erythrit ist eine beliebte kalorienfreie Option, die den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst.

Alternativ kann auch Stevia verwendet werden, das ebenfalls kalorienfrei ist und eine hohe Süßkraft besitzt. Bei der Verwendung von Stevia sollte jedoch darauf geachtet werden, die Menge entsprechend

anzupassen, da es viel süßer ist als Zucker.

Honig kann ebenfalls eine natürliche Süßungsalternative sein, die den Muffins eine angenehme, leicht blumige Note verleiht, jedoch ist er nicht kohlenhydratfrei und daher nur eine Option, wenn die Muffins nicht Keto werden sollen.

Eine weitere Möglichkeit ist die Verwendung von Ahornsirup oder Datteln, die zwar ebenfalls nicht ganz so Keto-freundlich sind, aber eine vegane Alternative zu Honig bieten und einen karamellartigen Geschmack hinzufügen.

Das Mandelmehl kann natürlich auch durch anderes glutenfreies Mehl ersetzt werden. Kokosmehl ist dabei eine beliebte Alternative, die den Muffins eine nussige Note verleihen und gleichzeitig die Kohlenhydrataufnahme reduzieren. Zudem ist Kokosmehl eine gute Quelle für Ballaststoffe, Selen und Kupfer.

Statt Mandelmehl können natürlich auch gemahlene Mandeln verwendet werden, dies verleiht den Muffins etwas mehr Bis und gibt eine gröbere Struktur. Wer die Mandeln zudem noch leichter verdaulich machen möchte und/oder Antinährstoffen abbauen, der kann diese vor der Verwendung einweichen bzw. fermentieren oder ansäuern. Dazu die Mandeln gut waschen und für mind. 8 Stunden, über Nacht aber auch bis zu 48 Stunden in reichlich Wasser mit etwas Salz, oder reichlich Wasser mit einem Schuss Apfelessig oder Molke einlegen und bei Raumtemperatur ziehen lassen. Bei einer 48 Stunden Fermentation solltest du das Wasser aber mindestens 1 x wechseln. Anschließend das Einweichwasser abgießen, die Nüsse unter klarem Wasser nochmal gut durchspülen und direkt fein mahlen. Solltest du die Nüsse noch weiter oder länger lagern wollen, dann diese in der Sonne, auf der Heizung, im Dörrautomaten oder im Backofen trocknen oder rösten, abkühlen lassen und luftdicht verschließen. So kannst du einen Großteil der Antinährstoffe abbauen und die Nüsse zuzusagen „vorverdauen“ lassen.

Wer keinen Wert auf Keto legt, der kann natürlich auch wunderbar Reismehl, Hafermehl oder Kastanienmehl verwenden. Abhängig vom Mehl sollte die Flüssigkeitsmenge im Rezept möglicherweise angepasst werden, da diese Mehle unterschiedlich viel Feuchtigkeit aufnehmen. Je nachdem, ob eine festere oder weichere Konsistenz der Muffins gewünscht ist, also einfach noch den ein oder anderen Schluck Wasser hinzufügen.

Zudem kann Proteinpulver hinzugefügt werden. Whey-Protein oder pflanzliche Proteinpulver wie Erbsen- oder Hanfprotein sind gute Optionen. Bei der Zugabe von Proteinpulver sollte darauf geachtet werden, die Menge an Quark oder körniger Frischkäse entsprechend zu reduzieren, um die Konsistenz der Muffins beizubehalten. Bei lediglich 1–2 Esslöffeln Proteinpulver pro 12 Stück ist dies aber nicht nötig.

Wer die Muffins extra fluffig möchte, der kann noch 1 EL Backpulver hinzugeben oder das Süßungsmittel der Wahl mit den Eiern zu Beginn noch schön schaumig schlagen, bevor die anderen Zutaten dazu kommen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten für diese Muffins sind sorgfältig ausgewählt, um sowohl den Geschmack als auch die Nährstoffdichte zu maximieren.

Zitrone bringt nicht nur eine erfrischende Säure, sondern auch eine gute Portion Vitamin C, das das Immunsystem unterstützt und antioxidative Eigenschaften besitzt.

Erythrit oder Honig dienen als natürliche Süßungsmittel; Erythrit ist kalorienarm und hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, während Honig eine Vielzahl von Antioxidantien und antibakteriellen Eigenschaften bietet.

Quark und körniger Frischkäse sind reich an Eiweiß und Kalzium, was sie zu einer beliebten Wahl in vielen Rezepten macht. Allerdings können sie bei manchen Menschen entzündliche Reaktionen hervorrufen. Dies liegt vor allem am enthaltenen Casein, einem Milchprotein, das in zwei Haupttypen unterteilt wird: A1 und A2. A1-Casein, das in der Milch vieler Kühe vorkommt, kann bei empfindlichen Personen Entzündungen fördern und Verdauungsprobleme verursachen. Ziegenmilch hingegen enthält überwiegend A2-Casein, das als besser verträglich gilt und weniger wahrscheinlich entzündliche Reaktionen auslöst. Zudem sind Ziegenprodukte oft leichter verdaulich, da sie kleinere Fettkügelchen enthalten und weniger Laktose aufweisen, was sie zu einer geeigneten Wahl für Menschen mit Laktoseintoleranz macht.

Mandelmehl ist eine nährstoffreiche Zutat, die gesunde Fette, Eiweiß und Ballaststoffe enthält, was zur Herzgesundheit und zur Regulierung des Blutzuckerspiegels beiträgt. Es ist reich an Vitamin E, einem Antioxidans, das die Haut schützt und das Immunsystem stärkt, sowie an Magnesium, das für viele Körperfunktionen wichtig ist.

Die Beeren sind nicht nur reich an Antioxidantien, sondern auch an Vitaminen und Mineralstoffen, die die allgemeine Gesundheit unterstützen. Sie enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern, und sind kalorienarm, was sie zu einer idealen Zutat für eine gesunde Ernährung macht.

Was ist das Fazit?

Keto Käsekuchen-Muffins bieten eine schmackhafte und gesunde Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten, ohne auf Industriezucker zurückzugreifen. Die Kombination aus frischen Zutaten und nährstoffreichen Komponenten sorgt für ein ausgewogenes Geschmackserlebnis. Dennoch sollte der Konsum von Quark und körniger Frischkäse in Maßen erfolgen, um mögliche entzündliche Reaktionen und Verdauungsprobleme zu vermeiden. Die Verwendung von Ziegenmilchprodukten kann eine vorteilhafte Alternative darstellen, da sie besser verträglich sind und weniger allergene Proteine enthalten. Diese Muffins sind nicht nur ein Genuss, sondern auch eine Möglichkeit, gesunde Zutaten in eine (Keto-) Ernährung zu integrieren, ohne auf Geschmack verzichten zu müssen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela