

## Rezept

# Buchweizen-Käsekuchen mit Aprikosen

Ein Rezept von Buchweizen-Käsekuchen mit Aprikosen, am 28.05.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Aprikosen	<b>100 g</b> Buchweizen
<b>4</b> Soft-Datteln	<b>80 g</b> Walnusskerne
<b>30 ml</b> Rapsöl	<b>2</b> Eier
<b>80 g</b> Erythrit	<b>400 g</b> Magerquark
<b>250 g</b> Ricotta	<b>1 TL</b> Backpulver
<b>½ Pck.</b> Vanillepuddingpulver	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Springform (24 cm Ø; 12 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 11 g F, 10 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 170° vorheizen. Aprikosen waschen, entkernen und grob würfeln. Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Datteln hacken. Mit Walnusskernen, 1 EL Wasser und Buchweizen im Blitzhacker zerkleinern. Die Krümelmasse als Kuchenboden in die gefettete Springform füllen, andrücken und kalt stellen.
2. Öl, Eier und Erythrit schaumig rühren. Quark, Ricotta, Backpulver, Puddingpulver und Aprikosenwürfel unterheben. In die Springform füllen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. In der Form im geöffneten Ofen langsam abkühlen lassen.