

## Rezept

# Himbeer-Käseküchlein – Low Carb

Ein Rezept von Himbeer-Käseküchlein – Low Carb, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> Kokosmehl	<b>2 EL</b> Sojamehl
<b>1 ½ EL</b> Guarkernmehl	<b>175 g</b> Birkenzucker (Xylit)
<b>50 g</b> Butter	<b>4</b> Eier
<b>½</b> Bio-Zitrone	<b>500 g</b> Magerquark
<b>1 Pck.</b> Vanillezucker	<b>100 g</b> Himbeeren
<b>1</b> 12er-Muffinform	Butter für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 6 g F, 10 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Mulden der Form mit Butter einfetten.

---

2. Für den Teig das Kokosmehl mit dem Sojamehl, 1 EL Guarkernmehl und 50 g Birkenzucker vermischen, zimmerwarme Butter und 1 Ei zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu Streuseln verkneten. Den Teig in den Mulden verteilen, mit einem Teelöffel andrücken und dann 8-10 Min. im Ofen vorbacken. Anschließend vorübergehend aus dem Ofen holen.

---

3. Zitrone heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Quark mit 125 g Birkenzucker, Vanillezucker und Zitronenschale in 3-4 Min. cremig aufschlagen. Dann die restlichen Eier einzeln unterrühren. ½ EL Guarkernmehl über die Creme sieben und kräftig unterrühren. Die Quarkmasse auf die Böden in den Muffinmulden geben. Himbeeren auf der Quarkmasse verteilen und etwas eindrücken. Die Form in den Ofen (Mitte) geben und die Muffins in ca. 30 Min. fertig backen.