

Rezept

Low Carb Aprikosen-Käsekuchen

Ein Rezept von Low Carb Aprikosen-Käsekuchen, am 09.06.2026

Zutaten

3 EL Milch	100 g gemahlene Mandeln
75 g Dinkelmehl (Type 1050)	600 g frische Aprikosen
3 Eier	Salz
500 g Magerquark	3 EL Ahornsirup
1 EL Orangensaft	1 EL Gluten (Weizenkleber; Reformhaus oder Bioladen)
Öl für die Form	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 TARTEFORM VON 28 cm Ø (12 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form dünn einfetten. Das Mandelmus mit Ei und Milch verrühren. Mandeln und Dinkelmehl dazugeben und rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig ausrollen und in die Form legen, dabei einen 1 cm hohen Rand formen. Kühl stellen.
2. Aprikosen kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Früchte halbieren, dabei den Stein herauslösen.
3. Die Eier trennen, die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit Magerquark, Ahornsirup und dem Orangensaft verrühren. Eischnee und Gluten unterheben.
4. Die Quarkmasse auf dem Teigboden verteilen. Die Aprikosenhälften darauf verteilen. Den Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 50 Min. backen.