

## Käsekuchen

### Zutaten für 12 Stücke:

- + 130 g Butter, weich (original 200 g)
- + 130 g Zucker (original 250 g)
- + 4 gehäufte EL Mehl, gerne Vollkorn
- + 6 Eier
- + geriebene Vanille, 1 große Prise, oder Vanillezucker, 1 Tütchen
- + 1 Prise Salz
- + Schale einer unbehandelten Zitrone (evtl. auch Saft einer halben Zitrone)
- + 1 kg Magerquark
- + Öl und Semmelbrösel für die Backform

### Zubereitung:

Die weiche Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Das Mehl gut einrühren, bis alle Butterklümpchen weg sind. Dann nacheinander die Eier dazu geben und gründlich verrühren, es folgen Vanillepulver und Salz und die Schale der gut gewaschenen Zitrone ganz fein gerieben. Wer mag, kann auch den Saft der Zitrone auspressen und hinzufügen. Nun folgt der Quark.

Den Teig in eine geölte, mit Semmelbröseln ausgeschwenkte Springform füllen und bei 150 Grad 45 - 60 min backen, je nach Bräunungsgrad.



Dieser Kuchen hat gegenüber einem herkömmlichen Käsekuchen folgende Vorteile:

- + Er geht viel schneller, weil man den Mürbteigboden nicht machen muss !!!!
- + Durch den fehlenden Boden fehlen auch viele Kalorien (pro Stück ca. 130 kcal)
- + Ich habe gegenüber dem ursprünglichen Rezept noch Butter und Zucker reduziert. So konnte ich den Energiegehalt von 430 kcal pro Stück um auf 220 kcal senken.

So kann man ihn auch mal öfters genießen, geht als gutes Mittagessen und man kann ihn auch prima mit in die Arbeit nehmen (wenn am nächsten Tag noch was da ist). Lecker auch zusammen mit etwas Obst, Apfelmus oder Vanillequark.