

Ketogener Zitronenkuchen

Low Carb high fat | Meal Prep | keto

Zutaten:

Boden

- 80g geschmolzene Butter oder Kokosöl
- 400g gemahlene Mandeln
- 2 EL Erythrit
- 1 Hühnerei

Zitronenteig

- 750g Quark (40%)
- 60g Erythrit
- 100ml Mandelmilch oder Kokosmilch
- 3 Eier
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 100ml Zitronensaft
- Abrieb einer Zitrone oder Limette



Zubereitung

Heize den Backofen auf 175 °C Ober-Unterhitze vor und vermenge die Zutaten für den Boden. Knete den Teig gut durch und drücke diesen in Deine Kuchenform. Wenn Du den Teig in einer Frischhaltefolie wickelst und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank gibst, kannst Du den Teig ganz normal mit etwas geschmacksneutralem Proteinpulver oder Ähnlichem ((Mehlersatz), damit der Teig nicht an der Arbeitsplatte und Nudelholz festklebt, ausrollen. Du kannst dafür einfach eine normale runde Kuchenform verwenden. Ich möchte den Kuchen auf zweimal machen und habe daher 1/3 der Menge in eine kleinere (ca.13x19cm) Auflaufform gegeben und für den Rest eine kleinere Kuchenform.

Vermenge anschließend die Zutaten für die Zitronen/Quarkschicht und verteile diese auf dem Teig für den Boden.

Backe nun den Kuchen für ca. 55 Minuten, wenn die Oberfläche noch nicht braun ist, kannst Du den Ofen in den letzten 10 Minuten auf Oberhitze umstellen. Lasse den Kuchen vor dem Anschneiden und Verzehr vollständig auskühlen.

Ich habe noch etwas Limettenabrieb und gemahlene Erythrit auf den Kuchen gegeben.