

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Cheesecake-Frühstückssoufflé mit Beeren

Was gibt es an kalten Morgenden Schöneres als ein warmes Frühstück? Ich bereite mir oft zuhause etwas Warmes frisch zu – wie dieses Cheesecake-Soufflé – packe es in eine Frühstücksdose und erhitze es mir im Büro in der Mikrowelle erneut. Das wärmt von innen und gibt mir das Gefühl, ein richtig schönes, aufwendiges Frühstück zu essen. Nicht eines wie jeden Tag, das man zwischen Tür und Angel zubereitet und auf die Schnelle runterschlingt. Sondern etwas extra Gekochtes, Warmes eben. Aber das Beste daran: Dieses Cheesecake-Soufflé bereitet ihr tatsächlich in fünf Minuten zwischen Tür und Angel zu.

Das braucht ihr Portion:

- 125 g Heidelbeeren/Himbeeren
- 40 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 Eiklar
- 200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 3 – 4 EL Zucker/Erythrit
- Vanillemark/-aroma/-pulver
- 1 Msp. Backpulver

So geht's:

Nehmt eine Schüssel und zerdrückt darin die Hälfte der Beeren, sodass das Fruchtfleisch herauskommt.

Ich finde Heidelbeeren fast noch leckerer als

Himbeeren, weil sie etwas süßer sind, aber das ist Geschmackssache. Ihr könnt selbstverständlich auch Tiefkühlbeeren verwenden.

Verröhrt das Püree mit den Haferflocken, dem Ei, dem Eiklar, dem Frischkäse, der Vanille, Backpulver und eurem Süßungsmittel. Hebt die restlichen Heidel- oder Himbeeren unter.

Füllt die Masse in eine kleine ofenfeste Form und stellt sie für 15 bis 20 Minuten bei 200 Grad Celsius Umluft in den Backofen. Lasst sie danach für einige Minuten abkühlen, bevor ihr sie noch warm genießt.

Ernährungsinfo:

Hüttenkäse oder körniger Frischkäse isst man viel zu selten. Dabei kann man Quark, Skyr oder Joghurt in Desserts oder Aufstrichen ganz wunderbar durch ihn ersetzen. Seine körnige Konsistenz macht so manches Gericht sicherlich sogar ein wenig interessanter. Und gesund ist er dabei auch noch. Denn mit 12 Gramm pro 100 Gramm liefert er eine ganze Menge wertvolles tierisches Protein. Und das bei wenig Kohlenhydraten und Fett. Der Fettgehalt variiert, je nachdem welche Sorte ihr verwendet, zwischen 0,4 und 4,3 Prozent; die Kohlenhydrate liegen bei 3 bis 4 Prozent. Entsprechend kommt er auf 60 bis 100 Kalorien pro 100 Gramm. Damit eignet er sich prima als Snack zwischendurch mit Früchten, als Brotaufstrich, der mit Gemüse belegt wird, oder eben als Basis für ein leckeres Frühstück.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 410 kcal
- Protein: 40 g
- Kohlenhydrate: 35 g
- Fett: 10 g



© WildesGeschnetzel.de