

## Rahmkuchen, fettarm

### Boden

Menge	Zutat	Fett in g	MCT-Öl in ml	Kh in g
200 g	Dinkelmehl (Weizenmehl)	3,2		135
70 ml	lauwarme Milch 0,3%	0,2		3,4
30 g	Zucker			30
½ Würfel	frische Hefe			
25 ml	MCT-Öl		25	
1 Prise	Salz			
1 Pack.	Ei-Ersatz (entspricht 1 Vollei)	0,4		

Einen Hefeteig zubereiten und ca. 20 min aufgehen lassen. In eine mit Backpapier ausgelegte runde Springform (26 cm) drücken und seitlich hohen Rand stehen lassen. Muß nicht zwingend Hefeteig sein, Mürbe- oder ähnlicher Teig geht auch.

### Füllung

Menge	Zutaten	Fett in g	MCT-Öl in ml	Kh in g
250 g	Quark 0,2%	0,5		10
140 g	Frischkäse (Exquisa/Philadelphia) 0,2%	0,28		4,2
110 g	Naturjoghurt 0,1 %	0,11		6,6
100 g	Zucker			100
½ Pack.	Käsekuchenhilfe (Dr. Oetker/Ruf)			
60 ml	MCT-Öl 100% (auch mehr möglich)		60	
1	Eigelb (ursprünglich 3)	6,0		
3	Eiweiß			
1 Pack.	Schlagcreme von Biovegan (Naturkostladen) = Sahneersatz			
150 ml	Milch 0,3%	0,5		
evtl. 1 Päckchen	Vanillezucker			
	Zimt zum Betreuen, evtl. noch Zucker dazu			

Quark, Frischkäse, Joghurt, Zucker, Käsekuchenhilfe, MCT-Öl, (Vanillezucker) und das Eigelb mit Rührgerät in großer Schüssel miteinander verrühren.

Schlagcreme mit den 150 ml Milch steif schlagen (nicht wie auf Packung angegeben mit Soja-Drink! Funktioniert nicht gut!), in weiterem Behälter Eiweiß steif schlagen. Eiweiß und Schlagcreme unter die andere Masse heben, bis alles gut vermischt ist.

Füllung auf Boden geben, mit Zimt bestreuen. Bei 190°C (Umluft), mittlere Stufe 35 min backen.

	Fett in g	MCT-Öl in ml	Kh in g
Gesamtkuchen (12 Stck)	11,2	85	289
1 Stück	0,9	9,8	24



Hefeteig in Form



Sahne- Ersatz



Fertige Füllung



Vor dem Backen



Zutaten für Rahmkuchen