

# 5-min Cheesecake

## Zutaten:

250g Magerquark  
1 Vollei  
50g Frischkäse (z.B. Exquisa Fitline)  
15g Puddingpulver  
ca. 50ml Wasser  
50g TK-Beeren

## optional:

25g Proteinpulver (Empfehlung: Total Protein von More Nutrition in der Sorte „Eiskaffee“)  
1 Scoop Chunky Flavour z.B. „Fudge Brownie“ zum süßen



## Zubereitung:

- 1.) Alle Zutaten, bis auf die Beeren, mit dem Wasser in einer Schale gut miteinander verrühren. Die Beeren auf dem Cheesecake verteilen.
- 2.) Bei 500 Watt für 5 Minuten in die Mikrowelle geben. Am besten in Intervallen arbeiten, damit nichts überläuft. Perfekt ist er, wenn die Oberfläche leicht braun ist.
- 3.) Zum auskühlen am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen, so habt ihr am nächsten Tag direkt euer Mealprep fürs Frühstück!

Tipp: Es ist normal, dass der Cheesecake, wenn er aus der Mikrowelle kommt noch cremig / flüssig ist. Wenn er abgekühlt ist, wird er fest! :)

Wer keine Mikrowelle hat, gibt den Cheesecake bei 175° Ober-/Unterhitze für ca. 30min in den Backofen.

## Nährwerte:

400 Kcal  
7,5g Fett  
20g Kohlenhydrate  
61g Protein