Baked Oatmeal

Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:
1 Banane
1 Ei
Schluck Milch
Ca. 200 ml Milch
3 EL Haferflocken
1 EL Rosinen
Butter für die Form
Etwas Apfelmus

Zubereitung:
1/2 Banane, 1 Ei und ein Schluck Milch in der Gewürzmühle pulsen.

In der Schüssel auf ca 200ml Milch auffüllen. 3 EL Haferflocken und 1 EL Rosinen dazugeben.

Die Backform (hier von Airfryer, Auflaufform geht auch) buttern, etwas Apfelmus unten reingeben. Dann die Masse hineingießen und oben drauf die restliche halbe Banane drauflegen.

180 Grad im Airfryer (alternativ Backofen), 20 Minuten. Sehr lecker!

Schneller Diät Käsekuchen

Rezept Schneller Käsekuchen Diät (nach myline), ausprobiert und umgeschrieben auf CC von Jana Plitschplatsch, Fotos von Jana Plitschplatsch

Zutaten:
150g Fruchtzucker
Mark einer halben Vanilleschote
300g fettarmer Frischkäse
Abrieb einer halben Zitrone
1kg Magerquark
80g Apfelmus (zuckerfrei)
3 Eier
1 Pkg. Vanillepudding
100g Speisestärke
1/2 Pkg. Backpulver
4 gestr. EL Vanille-Eiweiß
2 Eiklar

Zubereitung:
Fruchtzucker, Vanillemark, Frischkäse, Zitronenabrieb, Magerquark, Apfelmus und die ersten 3 Eier mit der CC 3 Minuten auf Stufe 2 und 1 Minute auf Stufe 4 zu einer glatten Masse verrühren (K-Haken)

Puddingpulver, Speisestärke, Backpulver und das Eiweißpulver

darüber sieben und nochmal 2 Minuten auf Stufe 2 verrühren (ggf einmal mit dem Schaber den Rand der Schüssel reinigen und nochmal kurz rühren, damit keine Klumpen entstehen).

In einer zweiten Schüssel die 2 Eiweiße ca 5 Minuten auf Stufe 6 mit dem Ballonschneebesen steif schlagen und danach unter die Quarkmasse heben (mit Schneebesen oder Unterhebelement).

Eine Springform ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig einfüllen und glatt streichen.

Das Ganze für 50-60 Minuten (ich lasse ihn eher 60 Minuten drin, damit er in der Mitte auch durch ist) bei 160° Ober-Unterhitze backen. Danach den Kuchen noch 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Foto Jana Plitschplatsch