

## Pressemitteilung

# Prinz-Sportlich.de Rezept der Woche: Mini Protein Cheesecakes

**Mit diesem Rezept müssen selbst Fitnessfreaks nie wieder auf ihr geliebtes Stück Kuchen verzichten - optimale Nährwerte inklusive.**

Holzwickede. Das Kuchen und eine sportliche Ernährung nicht ganz zueinander passen liegt in der Natur der Sache. Mehl, Zucker, Sahne & Co. gehören eben mehr zur Fraktion der Dickmacher als zu den gesunden Lebensmitteln. "Um sich trotzdem ab und an mal, auch während einer Diät oder einem straffen Fitnessplan, ein Stück Kuchen gönnen zu können, muss man halt manchmal etwas kreativer werden", meint Till Schiffer vom Sport- und Fitnessblog Prinz-Sportlich.de.

Daher gibt es im dieswöchigen **Rezept der Woche** leckere **Mini Protein Cheesecakes**, die nicht nur unglaublich einfach in der Zubereitung sind, sondern auch noch mit richtig guten Nährwerten punkten können. "Es braucht echt nicht viel, um die Protein Cheesecakes zuzubereiten und mit ganzen 43 g Protein pro Portion sind sie zudem auch noch eine richtige Eiweißbombe - optimal als Snack nach aharten Workouts!", schwärmt der sportliche Blogger von den kleinen Käsekuchen.

### Zutaten

- 1 Proteinriegel (am besten Quest Bar Vanilla Almond Crunch)
- 2 Eiklar
- 2 EL Magerquark
- 1 EL fettarmer Frischkäse
- 3 EL Vanille Proteinpulver
- 1 EL Stevia
- 1 EL Kokosflocken
- 2 TL ungesüßte Mandelmilch

### Zubereitung

Den Proteinriegel halbieren und für ca. **15-20 Sekunden** in die Mikrowelle geben. Zwei Muffinformen minimal einfetten, damit sich der Teig am Ende löst und nicht an der Form kleben bleibt. Jeweils eine Hälfte des nun warmen weichen Riegels zu einer Kugel formen und flach in die Form drücken, so dass der Teig bis zum Rand reicht. Die Zutaten für die Füllung nun gut vermischen und auf den vorgeformten Boden geben. Die Mini Cheesecakes nun für **10 Minuten bei 250 Grad Ober- und Unterhitze** backen. Je nach belieben können sie nun noch mit gehackten Mandeln oder frischen Beeren garniert werden.

### Nährwerte pro Mini Cheesecake

43 g Eiweiß / 10 g Kohlenhydrate / 7 g Fett / 275 Kalorien

### Über Prinz-Sportlich.de

*Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und beinahe 100.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.*

Holzwickede, 21.01.2016

Herausgeber:  
UNIQ GmbH  
Rhenus Platz 2  
59439 Holzwickede  
Tel. 02301 94580-0  
www.un-iq.de

Pressesprecher:  
Jens Krömer  
Manager Communication  
Tel. 02301 94580-16  
Mobil 0171 5763637  
jens.kroemer@un-iq.de

Projektleitung:  
Till Schiffer  
Manager Prinz-Sportlich.de  
Tel. 02301 94580-560  
Mobil 01512 7568790  
till.schiffer@un-iq.de

