

# BamBam's Corner

## Die Fitnessküche

Von Erik „BamBam“ Dreesen



Nachdem sich die letzten beiden Ausgaben der „Fitnessküche“ mit kohlenhydratarmer Ernährung und gesunden, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren beschäftigt haben, widmet sich diese Ausgabe wieder den Hobbyköchen unter Ihnen, die eher ein Faible für Süßspeisen und Kuchen haben.

Käsekuchen ist eine der beliebtesten Kuchenarten unter sportlich aktiven Menschen. Lecker, locker und fettarm, aber reich an wertvollem Protein – da wundert es nicht, dass auch bei vielen ambitionierten Bodybuildern und Kraftsportlern der Käsekuchen die Nr. 1 unter den Backwaren ist. Aus diesem Grunde habe ich für diese Ausgabe aus meinem Rezeptefundus eine weitere interessante Variante herausgesucht, die auch optisch ein kleiner Hingucker ist – der Zebrakuchen.

Aber auch das andere Rezept ist diesmal perfekt für warme Sommertage. Es kombiniert eine fruchtige Komponente mit einem hohen Proteinanteil und schmeckt am besten gut gekühlt. Dabei ist es dennoch im Nu zubereitet und auch für Gäste ein kleiner Gaumenschmaus. Ich bin sicher, auch Ihnen werden die Frischkäsenocken mit Mango-Orangen-Sauce super schmecken.

So macht der Sommer gleich noch einmal so viel Spaß.

Wie immer finden Sie übrigens die Rezepte der vergangenen Ausgaben, aber auch viele weitere auf der Seite <http://www.bambamscorner.com> im Internet.

Guten Appetit . . .

## Zebrakuchen

### Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
<b>Für den Boden:</b>					
Vollkornmehl	150 g	17,6 g	91,5 g	3,0 g	474
Ei (1 Stück)	55 g	7,1 g	0,4 g	6,2 g	92
Eiweiß (2 Stück)	70 g	7,8 g	0,4 g	0,2 g	19
Rapsöl (1 Essl.)	10 g	0,0 g	0,0 g	10,0 g	90
Backpulver (1 Tüte)	15 g	0,0 g	3,8 g	0,0 g	15
<b>Für den Belag:</b>					
Quark (Magerstufe)	1000 g	130,0 g	35,0 g	2,0 g	760
Milch (entrahmt, 0,3% Fett)	200 ml	7,6 g	9,6 g	0,6 g	84
Buttermilch	500 ml	17,5 g	24,0 g	2,5 g	195
Eiweiß (3 Stück)	100 g	11,0 g	0,7 g	0,2 g	55
Proteinpulver (80%, Vanille)	80 g	65,6 g	4,0 g	2,6 g	302
Proteinpulver (80%, Schoko)	40 g	32,8 g	2,0 g	1,3 g	151
Süßstoff (flüssig), Backaroma Vanille, Backaroma Bittermandel oder Rum					
<b>Gesamt</b>		<b>280,7 g</b>	<b>220,1 g</b>	<b>35,8 g</b>	<b>2416</b>
<b>Pro Stück (bei 12 Stücken)</b>		<b>24,8 g</b>	<b>14,3 g</b>	<b>2,4 g</b>	<b>186</b>

### Zubereitung

Vollkornmehl, Ei, 2 Eiweiß, Rapsöl, Backpulver und 1 Esslöffel Süßstoff zu einem Teig verkneten. Springform mit Back-Alufolie auslegen und Teig auf den Boden der Form eindrücken.

Quark, Milch, 3 Eiweiß, 2 Esslöffel Süßstoff und 300ml Buttermilch mit einem Handmixer zu einer homogenen Masse rühren. 40g Vanille-Proteinpulver zugeben und ebenfalls verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Das ganze in zwei Hälften aufteilen.

In die eine Hälfte die restlichen 40g Vanille-Proteinpulver, 10 Tropfen Backaroma Vanille und 100ml Buttermilch geben. Das ganze mit dem Handmixer gut durchrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind und eine dickflüssige Masse entsteht.

In die andere Hälfte das Schoko-Proteinpulver, die restliche Buttermilch und 10 Tropfen Rum- oder Bittermandelaroma geben. Ebenfalls zu einer dickflüssigen Masse gut durchrühren.

Abwechselnd je 4-5 Löffel Vanille- und Schokomasse übereinander in die Mitte der Springform tropfen lassen. Nicht glatt streichen; verläuft von allein und ergibt so die gewünschten Streifen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 175° ca. 60 Min. backen. Eventuell nach 30 Min. abdecken, damit der Kuchen nicht zu braun wird.

Die Angaben reichen für 12 Stücke.



## Frischkäsenocken in Mango-Orangen-Sauce

### Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Mango (1 Stück)	300 g	1,8 g	38,4 g	1,5 g	174
Orangensaft (entspr. 2 gepressten Orangen)	150 ml	1,1 g	15,3 g	0,3 g	68
Frischkäse (0,2% Fett)	200 g	23,4 g	10,4 g	0,4 g	138
Joghurt (entrahmt, 0,1% Fett)	100 g	4,3 g	4,9 g	0,1 g	39
Eiklar (3 Stück)	100 g	11,0 g	0,7 g	0,2 g	55
Flüssigsüßstoff, Vanillearoma, ggf. Gelatine					
<b>Gesamt</b>		<b>41,6 g</b>	<b>69,7 g</b>	<b>2,5 g</b>	<b>474</b>

### Zubereitung

Frischkäse und Joghurt gut verrühren bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Mit Süßstoff und Vanillearoma abschmecken.

Eiklar mit einem Handmixer steif schlagen und vorsichtig unterheben. Masse kaltstellen.

Zwischenzeitlich Mangofleisch pürieren und mit gepresstem Orangensaft und Süßstoff abschmecken, ggf. mit Flüssigkeit weiter verdünnen.

Aus der Quarkcreme mit zwei nassen Esslöffeln Nocken formen und auf kleine Teller platzieren. Mangosauce auf und um die Nocken laufen lassen.

Die Angaben reichen für etwa 2-4 Portionen.

Ein Tipp: Wenn Sie die Speise schon länger vor dem Verzehr zubereiten wollen, dann sollten Sie noch etwas Gelatine unterrühren. Hierfür letztere in 50ml Wasser für 5 Min. quellen lassen, kurz erhitzen (z.B. in der Mikrowelle) und gut unter die Masse heben. So bleibt sie steif.

