

Käsepops (Keto)

Snacks · Keto · ca. 1,8 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du ein **Keto Rezept Käsepops** suchst, das ohne viel Schnickschnack auskommt, bist du hier richtig. Diese knusprigen Käsehäppchen sind in Minuten vorbereitet, im Ofen schnell fertig und passen prima zu einem Filmabend, einem Oktober-Snack oder einfach auf den Teller, wenn dich in der Ketose der kleine Hunger erwischt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 10 Minuten Vorbereitung, 12 bis 15 Minuten Backzeit
- **Portionen:** 4
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 249 kcal
  - Fett: 17,9 g
  - Eiweiß: 19,4 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 2,4 g
  - Ballaststoffe: 0,6 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 1,8 g**

Zutaten

- 180 g mittelalter Gouda, fein gerieben
- 80 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- optional: 1 Prise Chiliflocken

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Backblech mit Backpapier aus. Wenn dein Käse aus dem Kühlschrank kommt und sehr feucht wirkt, tupfe ihn kurz mit Küchenpapier ab. Das hilft später beim Knuspern.
2. Vermische Gouda und Parmesan in einer Schüssel mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Pfeffer und nach Wunsch etwas Chili. Die Mischung sollte locker bleiben und nicht klumpen.
3. Forme mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf das Blech. Lass dazwischen etwas Abstand, denn die Käsepops laufen beim Backen leicht auseinander. Etwa walnussgroße Portionen funktionieren gut.
4. Backe die Käsepops **12 bis 15 Minuten**, bis sie goldbraun sind und die Ränder deutlich Farbe bekommen. Sie dürfen kräftig gebacken sein, aber nicht verbrennen. Jeder Ofen tickt da etwas anders.
5. Nimm das Blech heraus und lasse die Käsepops 5 Minuten auf dem Blech ruhen. Danach vorsichtig auf ein Gitter setzen und komplett auskühlen lassen. Erst dann werden sie richtig knusprig.
6. Serviere die Käsepops pur oder mit einem passenden Dip. Wer mag, kombiniert sie mit einem schnellen Hüttenkäse-Ajvar-Dip oder stellt sie neben andere Keto Partyfood Ideen auf den Tisch.

Tipps und Variationen

Für mehr Würze kannst du etwas geräuchertes Paprikapulver nehmen. Das gibt den Käsepops eine leicht herzhafte Note, die gut zu einem deftigen Abend passt. Auch Kräuter wie Thymian oder Rosmarin funktionieren, wenn du es herbstlicher magst.

Wenn du sehr empfindlich auf starke Röstaromen reagierst, nimm lieber einen Mix aus Gouda und Emmentaler. Parmesan sorgt für mehr Crunch, aber auch für einen etwas salzigeren Geschmack. Beim Thema Käse lohnt sich ohnehin ein Blick auf unseren Artikel welcher Käse bei Keto passt.

Für unterwegs lassen sich die Käsepops gut als kleiner Snack einpacken. Sie sind deutlich unkomplizierter als Chips und passen besser zur ketogenen Ernährung, wenn du gerade auf deine Netto-Kohlenhydrate achtest. Wer seinen Alltag in Ketose besser planen will, findet im Beitrag zu Netto-Kohlenhydraten eine praktische Einordnung.

Aufbewahrung und Meal Prep

Am besten schmecken Käsepops frisch und komplett ausgekühlt. Dann sind sie außen trocken und innen nicht mehr weich. In einer gut schließenden Dose halten sie sich bei Raumtemperatur etwa 1 bis 2 Tage. Im Kühlschrank werden sie schneller etwas zäh, das ist bei Käse leider kein Märchen, sondern Physik.

Für Meal Prep kannst du die Käsehäufchen auch schon am Vortag vorbereiten und abgedeckt im Kühlschrank lagern. Backe sie dann erst kurz vor dem Servieren. Wenn du öfter Snacks für stressige Tage brauchst, passt dazu auch unser Beitrag über Meal Prep für Keto.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de