

REZEPT FÜR KAROTTENKUCHEN



KAROTTENKUCHEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 25 Stücke | 80 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 150 g Walnüsse
- 100 g Haselnüsse
- 500 g Möhren
- 8 Eier (Größe M)
- 370 g SweetFamily Bio-Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 2 TL gemahlener Zimt
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 500 ml Rapsöl
- 600 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 TL Natron



11478

ZUBEREITUNG

430

Kcal

pro Stück ca.

7

Gramm

Eiweiß

33

Gramm

Kohlenhydrate

28

Gramm

Fett

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Ein tiefes Backblech (ca. 30 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Walnüsse und Haselnüsse darauf geben und im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2. Möhren schälen und grob raspeln. Eier ca. 3 Minuten schaumig schlagen. 340 g Bio-Zucker, Vanillemark, Salz, Zimt und Ingwer zugeben und weitere 3 Minuten schlagen. Rapsöl zugießen und kurz unterrühren. Masse auf die geraspelten Möhren gießen.

3. Mehl, Backpulver und Natron mischen und zugeben. Alles mit einem Teigspatel oder Löffel kurz zu einem glatten Teig vermischen. Auf das Blech geben und glatt streichen.

4. Geröstete Nüsse und übrigen Bio-Zucker gleichmäßig darüber streuen. Kuchen im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.