

REZEPT FÜR KAROTTENKUCHEN | SWEETFAMILY



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

ZUBEREITUNG

430

Kcal

pro Stück ca.

7

Gramm

Eiweiß

33

Gramm

Kohlenhydrate

28

Gramm

Fett

Vorbereitung & Nüsse rösten:

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.

Teig anrühren:

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.

Mehlmischung und Teig:

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.

Bestreuen und backen:

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.