

KAROTTENKUCHEN



KAROTTENKUCHEN

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Zutaten (für ca. 25 Stück): | 90 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 Zimtpulver
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 500 ml Raps
- 600 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 TL Natron



215

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 auf das Backblech schütten und im Backofen 10 Minuten rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken.

2. Möhren schälen und grob raspeln. Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handmixers ca. 3 Minuten schaumig schlagen. 340 g SweetFamily Bio-Zucker, Vanillemark, Salz, Zimt und Ingwer zugeben und weitere 3 Minuten schlagen. Rapsöl zugießen und kurz unterschlagen. Am Schluss den Ei-Schaum auf die geraspelten Möhren gießen.

3. Mehl, Backpulver und Natron mischen und auf den Ei-Schaum schütten. Die Zutaten mit einem Gummispatel zu einem glatten Teig vermischen und im tiefen Backblech glattstreichen.

4. Geröstete Nüsse und 30 g [SweetFamily Bio-Zucker](#) gleichmäßig über den Teig streuen. Das Blech in den mittleren Einschub des Ofens schieben und den Kuchen ca. 45 Minuten backen.

Gemüse: Möhre **Kraut und Gewürz:** Ingwer, Zimt