

VEGANER MÖHRENKUCHEN MIT CASHEWSTREUSELN



VEGANER MÖHRENKUCHEN MIT CASHEWSTREUSELN

Schwierigkeitsgrad: normal

für ca. 15 Stücke | 110 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

Für die Streusel

- 25 g Cashewkerne
- 50 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- 70 g vegane Margarine
- 75 g Mehl Type 550

Für den Teig

- 500 g Möhren
- 125 g Cashewkerne
- 325 g neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblume)
- 280 g SweetFamily Bio-Zucker
- 1 Prise Salz
- 300 g Apfelmark (ungesüßt)
- 375 g Mehl Type 550
- 3 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt



5169

ZUBEREITUNG

509

Kcal

pro Stück ca.

5

Gramm

Eiweiß

50

Gramm

Kohlenhydrate

30

Gramm

Fett

1. Für die Streusel Cashewkerne hacken und mit übrigen Zutaten rasch verkneten. Kühl stellen.

2. Für den Teig Möhren schälen und im Blitzhacker oder auf der Raspel fein reiben. Cashewkerne hacken. Öl, Zucker und Salz verrühren, bis sich der Zucker löst. Apfelmark gut unterschlagen. Mehl, Backpulver, Zimt und Cashewkerne mischen und zufügen. Möhren zugeben und kurz unterrühren.

3. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform (ca. 20 x 30 cm) füllen. Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 160 °C ca. 30 Minuten vorbacken. Streusel gleichmäßig darauf verteilen und Kuchen weitere 40-45 Minuten backen, bis die Streusel leicht bräunen und an einem hineingestochenen Holzspießchen kein Teig mehr klebt. Möhrenkuchen herausnehmen und auskühlen lassen, dann aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

Tipps:

Wer keine passende Backform hat, verwendet einen Backrahmen in der angegebenen Größe: Diesen auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen und Rand leicht fetten.

Der Möhrenkuchen ist sehr saftig und hält daher in einer luftdicht schließenden Frischhaltedose einige Tage.

Statt mit Cashewkernen schmecken Streusel und Kuchen auch lecker mit Hasel- oder Walnüssen, Mandeln oder einer Nussmischung.

VEGANER MÖHRENKUCHEN MIT CASHEWSTREUSELN

Statt Apfelmark kann man auch gekauftes oder selbst gemachtes Apfelmus verwenden.

Gemüse: Möhre