



Gesunder Karottenkuchen

Zutaten für 4-6 Portionen

- 100 g Dinkelmehl
- 30 g gemahlene Haselnüsse
- 45 g Kokosblütenzucker
- 160 g Karotten
- 55 ml Mandelmilch
- 2 Eier (oder Ei-Alternative)
- 150 g Frischkäse (light) (oder vegane Alternative)
- etwas Vanille (-zucker)
- Weitere Toppings nach Belieben, z.B. kleine Marzipan-Karotten, ganze Haselnüsse, Zimt etc.

Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C Ober- & Unterhitze vorheizen.
- Karotten schälen und Stiele entfernen. Anschließend garen und pürieren.
- Dinkelmehl, Backpulver, gemahlene Haselnüsse, Kokosblütenzucker, Mandelmilch und Eier vermengen. Karottenbrei hinzugeben. Nach Belieben kann auch zusätzlich noch etwas geriebene Karotte hinzugegeben werden.
- Teig in eine Backform geben und etwa 20-25 min backen und gut abkühlen lassen.
- Frischkäse mit etwas Vanille(-zucker) süßen, gleichmäßig über den Kuchen streichen und ggf. mit weiteren Toppings dekorieren.