

Marias Gesundküche „hoch3“

Marias Gesundküche "hoch3" | Facebook

Karottenkuchen

*Gelingt leicht und ist auch glutenfrei möglich!
Auch für Muffin-Formen gut geeignet.*

Zutaten:

- 400 g Karotten
- 4 Eier
- 250 g Blütenhonig
- BIO-Zitronenschale frisch gerieben oder getrocknet
- 300 g gemahlene Haselnüsse
- 120 g Vollkorn-Semmelbrösel
(glutenfreie Alternative: feine Haferflocken glutenfrei)
- 1 P. Weinstein-Backpulver
- Flüssigen Honig zum Bestreichen
- Gehackte, geröstete Haselnüsse zum Bestreuen

Herd auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Eine Springform mit Butter ausstreichen.

Die Karotten schälen und fein raspeln.

Haselnüsse, Semmelbrösel und Backpulver vermischen.

Die Eier trennen.

Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen.

Die Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser schaumig rühren.

Zitronenschale zugeben und den Honig nach und nach einrühren. Haselnuss-Brösel-Mischung in Etappen unterrühren.

Dann die Karotten dazugeben und einarbeiten, das geht am besten mit der Hand. Zum Schluss das Eiweiß unterheben.

Den Teig in die vorbereitete Springform locker einfüllen und glatt streichen. Bei 160 Grad Umluft 1 Stunde backen.

Den fertigen Kuchen in der Springform auf ein Kuchengitter stellen, den Springformrand entfernen und auskühlen lassen.

Dekorieren: Mit etwas flüssigem Honig bestreichen und mit gehackten, gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Sehr schön sind auch z.B. Gänseblümchen auf den Honig gestreut oder kleine Deko-Karotten, am besten aus selbst gemachtem Honig-Marzipan.

Ca. ½ Stunde auskühlen lassen, dann kann der Kuchen mit einem Kuchenretter auf ein Tortenplatte gezogen werden.

