

Karottenkuchen

Zutaten für 12 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für den Teig

200 g Kokosöl oder Kokosfett
250 g Rohrzucker
5 Eier
1 Bio-Orange
200 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
100 g Haferflocken
150 g Walnuskerne
2 TL Zimt Würzöl
500 g Karotten

Für das Topping

150 g Mascarpone
200 g Frischkäse
1 Bio-Limette
80 g Puderzucker
1 Prise Salz

Alternative Komponente

20 g Walnussmehl



Zubereitung

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eigelb und Eiweiß voneinander trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und zur Seite stellen. Kokosöl erwärmen und den Rohrzucker unterrühren. Die Eigelbe nacheinander einarbeiten sowie die abgeriebene Schale und den Saft einer Bio-Orange dazugeben und unterrühren. Vollkornmehl, Haferflocken, Backpulver und Zimt Würzöl dazugeben. Karotten raspeln. Walnüsse fein hacken (etwa 1/3 zur Seite stellen) und alles gründlich miteinander vermengen. Zum Schluss das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben. Den Teig auf einem mit Kokosöl eingefetteten Backblech verteilen und für 45 bis 50 Minuten backen. Zwischendurch mit einem Zahnstocher testen, ob der Teig noch flüssig ist. Den Kuchen auf dem Blech auskühlen lassen. Für die Creme Mascarpone, Puderzucker, Frischkäse und den Schalenabrieb einer Bio-Limette mit einem Handrührer vermengen und die Masse auf dem Kuchen verteilen. Mit den restlichen gehackten Walnüssen bestreuen.

Hinweise

Für eine weitere nussige Komponente kann Walnussmehl zum Teig hinzugefügt werden. Wir empfehlen eine ersatzweise Beimengung von circa 10 Prozent Walnussmehl anstelle des Vollkornmehls. Das entspricht in diesem Rezept 20g Walnussmehl, 180g Vollkornmehl.