

KAROTTENKUCHEN

MIT FRISCHKÄSE-FROSTING

ZUTATEN

Zutaten für den Teig (für ein kleines Backblech):

4 Eier
125 g Zucker
1 Prise Salz
125 ml Rapsöl
150 g Vollkornmehl
150 g Vollkornbrösel
2 TL Backpulver
120 g gemahlene Walnüsse
1 TL Ceylon-Zimt
1 Prise gemahlene Ingwer
400 g geriebene Karotten

Frischkäsefrosting:

250 g Skyr
2 EL Zucker
2 TL Zitronensaft

Alternative:

Fruchtaufstrich (z.B. Marille)
und Hanfsamen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier mit Zucker und einer Prise Salz circa fünf Minuten schaumig aufschlagen, Öl langsam einfließen lassen und eine Minute weiterschlagen. Mehl, Brösel, Backpulver, Nüsse und Gewürze in einer Schüssel vermengen. Mehlmischung und geriebene Karotten abwechselnd mit einem Schneebesen oder einer Teigspachtel vorsichtig unter die Eimasse heben. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, glattstreichen und 30 bis 35 Minuten backen.

Für das Frosting Skyr mit Zucker und Zitronensaft glatrühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen.

Alternative:

Statt dem Frosting den Kuchen mit Marmelade bestreichen und Hanfsamen darüberstreuen.



etwas Übung erforderlich



zuckerreduziert, ballaststoffreich

