



Möhrenkuchen-Rezept

An Ostern eiweißreich naschen!



Ein Tipp von Diana,
Ernährungsberaterin
im CIO Bonn



Teig:

- 375 g Möhren, gerieben
- 250 g Mehl davon 100 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 150 g Zucker
- 1 TL Zimtpulver
- 250 ml Öl neutral
- 4 Eier
- 200 g Mandeln Haselnüsse Walnüsse
- Fett für die Form

Frosting:

- 300 g Frischkäse
- 100 g Puderzucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren.
2. Karotten und Nüsse hinzugeben.
3. Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.
4. Die Springform 26er einfetten.
5. Den Teig in die Springform füllen und bei 180 C Ober- Unterhitze 40-50 Minuten backen.
6. Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glattrühren.
7. Puderzucker und Vanillezucker unterrühren.

Nachdem der Kuchen abgekühlt ist, kann das Frosting aufgetragen und der Kuchen nach Belieben verziert werden.