

Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



Karottenkuchen



Zutaten:

- 150 g zarte Haferflocken
- 300 g Karotten
- 3 Eier (Gr. M)
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 100 g gemahlene Haselnusskerne
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

- Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
- Den Boden einer Springform (24 cm \AA) mit Backpapier auslegen.
- Haferflocken und Haselnusskerne in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen.
- Karotten fein reiben und in Küchenpapier ausdrücken.
- Zitrone waschen und Schale der Zitrone fein abreiben.
- Eier trennen.
- Das Eiweiß steif schlagen, dabei die Hälfte des Zuckers und den Vanillezucker dazu geben.
- Eigelb mit dem restlichen Zucker schaumig aufschlagen und die abgeriebene Zitronenschale untermischen.
- Haselnusskerne und Haferflocken mit dem Backpulver mischen und unterheben.
- Eischnee vorsichtig unterheben.
- Zum Schluss die geriebenen Karotten auflöckern und ebenfalls unter den Teig heben.
- Den Teig in die Springform füllen und glatt streichen.
- Bei 175 °C ca. 45 min backen.

Nährwertangabe: 160 kcal (bei 14 Stück)