

# Veganer Karottenkuchen



## Zutaten (für 12 Stücke)

Für den Kuchen

- 350 g Karotten
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 150 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 g Apfelmus
- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Zimt
- ½ TL Ingwerpulver

Für das Frosting

- ½ unbehandelte Zitrone
- 300 g vegane Frischkäse-alternative
- 100 g Puderzucker
- 

Außerdem

- Springform (Ø 26 cm)
- 50 g gehackte Pistazien
- Marzipankarotten nach Belieben

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 338 kcal
- 7 g Eiweiß
- 21 g Fett
- 32 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 45 Minuten zzgl. 1 Stunde Kühlzeit  
und 45 Minuten Backzeit**

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform am Boden mit Backpapier auslegen, den Rand mit etwas Öl einfetten.
2. Für den Teig Karotten schälen, putzen und mit einer Küchenmaschine oder Gemüseribe fein raspeln.
3. Öl, Zucker, Salz und Apfelmus glatt rühren. Mandeln, Mehl, Backpulver sowie Gewürze mischen und nach und nach unterrühren. Karotten unterheben.
4. Teig in die vorbereitete Form füllen und im heißen Ofen 40 - 45 Minuten backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.
5. Für das Frosting Zitrone heiß waschen. Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
6. Frischkäse mit Puderzucker glatt rühren. Zitronenschale sowie -saft unterrühren und auf dem ausgekühlten Kuchen verstreichen. Mit den Pistazienkernen und Marzipankarotten nach Belieben garnieren.



## REISER RÄT

Statt Apfelmus eignen sich auch mit heißem Wasser verrührte Leinsamen als Eiersatz in veganem Gebäck. Dafür pro Ei 1 gehäuften EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser verrühren, 10 Minuten quellen lassen, dann in den Teig geben und unterrühren.

