



KAROTTENKUCHEN

Für eine 17-cm-Springform:

Für die Joghurtcreme*:

50 ml ungesüßte Mandelmilch

1,5 TL Agar Agar Pulver

4 EL Ahornsirup, Grad A oder C

350 g dicker Naturjoghurt

(pflanzlich/Schaf/Ziege)

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

abgeriebene Schale von

1/2 unbehandelten Zitrone

Optional zum Anrichten:

2 EL Kokosflakes, in der Pfanne

leicht angeröstet

**ergibt etwas mehr Creme als für die Oberfläche des Kuchens nötig ist. Der Rest kann einfach dazu serviert werden.*

Für den Teig:

150 g Dinkelmehl, Type 1050

(alternativ: meine glutenfreie

Mehlmischung*, siehe rechts)

50 g gemahlene Mandeln

1,5 TL Weinstein-Backpulver

1,5 TL Zimt

1/3 TL Muskat

1/2 TL Salz

abgeriebene Schale von

1 Bio-Zitrone

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

80 ml Ahornsirup, Grad A oder C

60 g Kokosöl, geschmolzen

120 g Apfelmus, ungesüßt

120 g fein geraspelte Karotten

40 g Walnüsse, grob gehackt

**für die glutenfreie Version zusätzlich entweder 1 Ei hinzufügen ODER 1/2 EL gemahlene Chiasamen in 2 EL Wasser auflösen und 5 Minuten quellen lassen. Dann dem Teig hinzufügen.*

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Mandelmilch für die Jogurtcreme in einem Topf mit Agar Agar Pulver und Ahornsirup glatt vermischen. Langsam und unter Rühren erwärmen und 1 Minute leise köcheln lassen.

Den Joghurt in eine Tupperdose füllen und die Mischung aus dem Topf langsam unterrühren. Zitronensaft und -schale hinzufügen und untermischen. Die Dose mit einem Deckel verschließen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Alle Zutaten für den Teig vermischen.

Eine 17-cm-Springform mit Kokosöl ausfetten und den Teig einfüllen. Die Oberfläche mit einem Löffel oder Spatel glätten. Ca. 30–35 Minuten backen, bis ein in den Teig gepekter Zahnstocher sauber wieder herauskommt.

Den Kuchen komplett abkühlen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Joghurtcreme gut durchrühren und gleichmäßig auf der Kuchenoberfläche verteilen. Optional mit gerösteten Kokosflakes dekorieren.

Glutenfreie Mehlmischung

(davon 150 g abwiegen und statt des Dinkelmehls benutzen):

150 g Vollkornreismehl

100 g Buchweizenmehl

100 g Maismehl

150 g Kartoffelstärke

50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine sorgfältig miteinander vermischen.