

Rezept für veganen Karotten Nuss Kuchen

Für eine 26cm Springform- Zeitaufwand: groß

Zutaten:

- 1 EL Flohsamenschalen
- 150 ml warmes Wasser
- 2 große Karotten
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Haferflocken
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 2 Prisen Kardamom (gemahlen)
- 2 Prisen Ingwerpulver
- 125 g Rohrohrzucker
- 1 Pck Vanillezucker
- 1 Prise Steinsalz
- 3 EL Mandelmus
- 75 g Mandeln, gehackt
- 75 g Walnüsse, gehackt
- Etwas Agavendicksaft



Zubereitung:

1. Flohsamenschalen in 150 ml warmes Wasser einrühren und für mind. 10 Minuten stehen lassen
2. Ofen auf 175 Grad vorheizen
3. Karotten waschen, raspeln, dann beiseitestellen
4. In einer Schüssel Mehl, Haferflocken, Backpulver und Gewürze mischen
5. In einer großen Schüssel Zucker, Vanillezucker, Salz und Mandelmus verrühren und einen Schuss Mineralwasser zugeben
6. Nach und nach die Mehlmischung unterrühren, dann Flohsamenschalen, Nüsse und Karotten dazugeben
7. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Mineralwasser zufügen
8. In eine gefettete Backform geben und für ca. 50 Minuten backen
9. Den fertig gebackenen Kuchen mit etwas Agavendicksaft bestreichen und auskühlen lassen.

Tipp:

Noch aromatischer wird es, wenn du den Abrieb einer Zitrone zugibst.