

## Veganer Karottenkuchen

### Zutaten für 26 cm Springform (ca. 12 Stücke):

#### Für den Teig:

- 400 g Möhren
- 250 g Dinkelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 TL Backpulver (gestrichen)
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zimt
- 120 g Rohrohrzucker (oder Zucker)
- 150 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen-, Kokos- oder Keimöl)
- 180 g Apfelmark
- 75 ml Hafermilch (heißt im Laden *Haferdrink*)



#### Für das Frischkäse-Topping:

- 200 g vegane Frischkäse-Alternative
- 30 g Puderzucker
- Zitronensaft (1-2 TL)

#### Als Deko:

- Pistazien (geröstet und gesalzen)

**Arbeitszeit:** ca. 20 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 35 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 55 Minuten

#### Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Fette eine Springform (26 cm Ø) und stäube sie mit Mehl aus.
2. Schäle die Möhren und rapsel sie fein.

3. Mische das Mehl mit den gemahlene Nüsse, Backpulver, einer Prise Salz und Zimt in einer Rührschüssel.
4. Gib das Öl und das Apfelmark bzw. den Apfelmus dazu. Verrühre alle Zutaten mit einem Schneebesen oder mit den Schneebesen des Rührgeräts zu einem glatten Teig. Rühre den Haferdrink unter.
5. Hebe zu guter Letzt die geraspelten Möhren unter den Teig.
6. Verteile nun den Teig in der Form, streiche ihn glatt und backe den veganen Karottenkuchen im heißen Ofen ca. 35 Minuten. Mache zur Kontrolle noch die Stäbchenprobe. Am Ende der Backzeit nimmst du den Kuchen heraus und lässt ihn auf einem Kuchengitter auskühlen.
7. Gib für das Topping den veganen Frischkäse in eine Rührschüssel und rühre ihn mit einem Schneebesen cremig. Siebe anschließend den Puderzucker über die Creme und gib den Zitronensaft dazu. Verrühre alles miteinander.
8. Löse die Pistazien aus der Schale. Schlage sie in ein Geschirrtuch ein und rubbel die Schale ab. Hacke die Pistazien noch etwas feiner.
9. Verteile die Frischkäsecreme locker auf der Kuchenoberfläche. Bestreue sie mit den gehackten Pistazien und serviere den veganen Karottenkuchen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

