

Karotten Kokos Kuchen mit Zimt

Vorbereitung

20 Minuten

Koch-/Backzeit

50 Minuten

Gesamt

1 Stunde 10 Minuten

Autor: Healthy On Green

Dieses Rezept ist: fettarm, sojafrei, nussfrei

Portionen: 12

Zutaten

- 400 g Dinkelmehl Type 630 (oder Weizenmehl)
- 1 Packung Backpulver
- 1 EL Pfeilwurzelstärke (dient als Bindemittel für ein Ei)
- 50 g Kokosraspeln
- 1 bis 2 TL Zimt (nach Geschmack)
- 150 g trockenes Süßungsmittel nach Wahl (z.B. Rohrzucker)
- Mark einer Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- optional: geriebene Schale einer (Bio) Orange
- 400 bis 500 g Karotten
- 120 ml geschmacksneutrales Öl
- 80 g Apfelmus
- Puderzuckerguss (200 g Puderzucker plus Saft von ein bis zwei Zitronen)

Zubereitung

1. Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. Karotten schälen, fein raspeln und in einer separaten Schüssel mit dem Öl und dem Apfelmus m
3. Anschließend trockene und feuchte Zutaten mit den Händen zu einem Teig verkneten.
4. Eine große Kastenform oder große Springform einfetten und den Teig damit befüllen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad circa 40 Minuten bis 50 Minuten backen (am besten ein Stäbchenprobe machen).
6. Kuchen auskühlen lassen und mit Puderzuckerguß übergießen. Den Karotten Kokos Kuchen erst anschneiden, wenn er komplett ausgekühlt ist.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 365, Fett: 13.5 g, Kohlenhydrate: 60 g, Salz: 33 mg, Ballaststoffe: 5.5 g, Eiweiß: 5.5 g

Recipe by Healthy On Green at <http://www.healthyongreen.de/karotten-kokos-kuchen-mit-zimt/>