

## Karottenkuchen - einfach und vegan



Ein leckeres und veganes Rezept für einen saftigen Karottenkuchen eignet sich auch prima für Muffins. Obwohl das Rezept auf tierische Zutaten verzichtet, wird dieser vegane Karottenkuchen herrlich saftig. Die perfekte Alternative zur klassischen Rüblitorte!

### Zutaten für einen Kuchen

#### Für den Teig veganer Karottenkuchen

200 g	Karotten, fein geraspelt
120 g	Mehl
180 g	gemahlene Mandeln
170 g	brauner Zucker
1 1/2 TL	Backpulver
1 TL	Natron
1 TL	Zimt
140 ml	Sonnenblumenöl oder Raps-, Kokosöl
120 ml	Hafermilch oder Soja/Mandelmilch
1 TL	Obstessig z.B. Apfelessig

#### Für das Frosting

100 g	veganer Frischkäse bis zu 150g
70 g	Puderzucker
1/2 TL	abgeriebene Zitronenschale

#### Zum Dekorieren

12 St	Marzipan-Möhrchen
-------	-------------------

Auf Wunsch: Pistazienkerne oder Nüsse, gehackt

## Zubereitung veganer Karottenkuchen:

- 1.** Eine Kastenform (30 cm), eine eckige Form (ca. 20x25 cm) oder eine kleine Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2.** Karotten schälen und fein raspeln.
- 3.** Mehl, Mandeln, Zucker, Backpulver, Natron und Zimt in eine Rührschüssel geben und alles gut vermischen. Anschließend die feuchten Zutaten (Öl, Milch und Essig) in einer weiteren Schüssel verquirlen. Nun die Mehl-Zucker-Mandel-Mischung mit den Karottenraspeln und der Öl-Milch-Essig-Mischung gründlich verrühren.
- 4.** Den Teig in die eingefettete und bemehlte Form geben, glattstreichen und ca. 30 - 40 Minuten backen (Stäbchenprobe!).
- 5.** Fertigen Karottenkuchen abkühlen lassen. Währenddessen für das Frosting den gesiebten Puderzucker mit dem veganen Frischkäse und Zitronenabrieb verrühren. Ebenfalls nochmal kurz kühlen. Gekühltes Frosting auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. In Stücke schneiden und nach Belieben mit Marzipanmöhren, gehackten Pistazien oder Nüssen dekorieren.



- Der Kuchen ist durch das **fehlende** Bindemittel/**Ei etwas lockerer** als normale Kuchen. Daher sollte er vor dem Anschneiden **gut gekühlt** sein und am besten im Kühlschrank aufbewahrt werden. Übrigens: ein veganer Karottenkuchen lässt sich **wunderbar einfrieren**.
- Statt eines Frosting mit veganem Frischkäse könnt Ihr den fertig abgekühlten Kuchen einfach mit Puderzucker bestreuen.