



Möhrenkuchen

Zutaten:

4 Eier, 150 gr. Vollrohrzucker, 1 Prise Zimt,
50 gr. Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen),
100 gr. gemahlene Mandeln, 100 gr. gemahlene
Haselnüsse, 50 gr. Semmelbrösel, 300 gr. geriebene
Möhren

Zubereitung:

Die Eier trennen, Eiweiße steifschlagen. Eigelb mit Zucker und Zimt schaumig rühren. Dinkelmehl mit Mandeln, Haselnüssen, Semmelbröseln und geriebenen Möhren dazugeben und vermischen. Danach die Eigelbmasse unterheben. Zum Schluss das steifgeschlagene Eiweiß unterheben. Den Teig in eine Kuchenform geben und bei 175°C 45 min. backen.

Tipp: Noch lockerer wird er, gibt man noch 1 TL Backpulver dazu.

Eine Video-Anleitung dazu gibt es hier:

www.jade-tv.de

www.ess-dich-fit.de Andrea Mohrhussen 2009