

# Möhrenkuchen, Schmackhafter Rührkuchen

aus: Dagmar von Cramm, AOK-Bibliothek, Gesund essen und genießen, FALKEN

Für 16 Stück

**etwas Butter oder Margarine zum Ausfetten**

**etwas Mehl zum Ausstreuen**

**6 Eier**

**150 g Zucker**

**1 Päckchen Vanillezucker**

**1 Prise Jodsalz**

**50 ml Apfelsaft**

**150 g feingeraspelte Möhren**

**100 g zarte Haferflocken**

**50 g gemahlene Mandeln**

**150 g Dinkelmehl**

**1 gehäufter TL Backpulver**

1. Eine Springform (28 cm Ø ) einfetten und mit Mehl ausstreuen, Backofen auf 190°C (Gas Stufe 2-3) vorheizen.
2. Die Eier trennen, Eigelbe, 100 g Zucker, Vanillezucker, Salz und Apfelsaft schaumig rühren.
3. Möhren, Haferflocken und Mandeln darunterziehen, Mehl und Backpulver mischen und ebenfalls darunterziehen.
4. Die Eiweiße zusammen mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter den Teig heben. (nicht im Mixerbecher, zu klein)
5. Den Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen. (Nach der Hälfte der Backzeit den Kuchen abdecken!)

**(pro Stück ca. 220 kcal/ 920 kJ)**

## **Variation**

Aus diesem Teig können Sie auch kleine Küchlein backen. Dazu den Teig einfach in kleine Papiermanschetten füllen. Die Teigmenge reicht dann für etwa 30 Küchlein.

Backzeit: 15 bis 20 Minuten. (auf dem Backblech).