

# Karottenkuchen vegan & glutenfrei

Karottenkuchen vegan, glutenfrei und raffinierten Zucker. Dieses Rezept ist einfach zu machen. Der Möhrenkuchen ist saftig, gesund und lecker

<b>Gericht</b>	Dessert
<b>Vorbereitungszeit</b>	20 Minuten
<b>Kochzeit</b>	40 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	1 Stunde
<b>Portionen</b>	9
<b>Autor</b>	Ela

## Zutaten

### Trockene Zutaten

- 1 Tasse Reismehl, weiß (160 g)
- Knappe 1/2 Tasse Tapiokastärke (50 g)
- 1/4 Tasse Kokosmehl (33 g) - siehe Rezept-Anmerkungen
- 1/2 Tasse gemahlene Mandeln (45 g)
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- Gewürze nach Geschmack - siehe Rezept-Anmerkungen

### Feuchte Zutaten

- 2 1/2 Tassen fein geraspelte Karotten (375 g)
- 1/2 Tasse Kokosmilch aus der Dose (120 ml)
- 1/3 Tasse Ahornsirup oder Agavendicksaft (80 ml / 110 g)
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen (28 g)
- 2 Chia-Eier (2 EL gemahlene Chia-Samen + 6 EL Wasser)
- 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 TL Vanilleextrakt

### Zuckerguß

- 1/3 Tasse Erythrit (70 g)
- 1 1/2 EL Kokoscreme oder Kokosmilch (21 g)
- 2 1/2 TL Limetten- oder Zitronensaft

## Anleitungen

1. Gebe die gemahlene Chia-Samen mit dem Wasser in eine kleine Schüssel und vermische alles mit einem Schneebesen. Lasse die Mischung 5 Minuten lang andicken. In der Zeit kannst du alle trockenen Zutaten abwägen/abmessen und in eine große Schüssel geben
2. Gebe nun alle feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten und verrühre alles mit einem Handmixer oder Schneebesen
3. Lege Backpapier in deine Kuchenform oder fette sie etwas mit Kokosöl ein. Die Maße meiner Form sind ca. 20 cm x 10 cm x 6 cm
4. Backe den Kuchen im Ofen bei 190 Grad C für ca 40 Minuten. Je nach Form und Ofen kann es länger dauern oder schneller gehen. Mache daher nach spätestens 30 Minuten einen Stäbchentest. Der Kuchen ist fertig wenn der Teig nicht mehr flüssig in der Mitte vom Kuchen ist. Das Stäbchen sollte noch leicht klebrig

und nicht zu trocken rauskommen

5. Gebe das Erythrit in deinen Mixer/Hexler (oder Kaffeemühle) und mixe es für einige Sekunden bis es ganz fein und pudrig ist. Verwende einen Schneebesen um das feine Erythrit nun mit den anderen Zutaten zu vermischen. Falls der Zuckerguss zu dick ist, gebe noch ein paar Tropfen Zitronensaft hinzu, falls er zu dünn ist, dann kannst du noch etwas mehr Erythrit dazu geben. Gieße diesen Zuckerguss über den Kuchen, sobald dieser abgekühlt ist. Bewahre den Kuchen im Kühlschrank auf.

## Rezept-Anmerkungen

Du kannst auch eine andere glutenfreie Mehlmischung verwenden, wenn du allerdings das Kokosmehl ersetzen möchtest, dann musst du mind. die doppelte Menge einer anderen Mehlsorte nehmen (also z.B. mind. 66 g Mandelmehl anstelle von 33 g Kokosmehl) da Kokosmehl sehr viel Feuchtigkeit aufnimmt. Ich würde jedoch empfehlen die von mir angegebene Mischung zu verwenden, denn diese hat dem Kuchen eine wunderbare Textur verliehen.

Gewürze:

2 TL Zimt

1/2 TL Ingwer gemahlen

Optional: Eine Prise gemahlene Nelken und Muskatnuss