

Kernige Karotten-Schnitten

Menge: 1 Blechkuchen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Koch-/Backzeit: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht



Anmerkung:
glutenfrei - laktosefrei - histaminarm - eifrei - bei Fruktose-Intoleranz
bitte testen!

Zutaten:

- 200g Karotten geraspelt
- 250 g Butterschmalz (geschmolzen)
- 5 Ei-Ersatz mit Wasser angerührt (Hammermühle)
- 40 g Kokosblütenzucker
- 60 g Reissiruppulver (Werz)
- 160 g Traubenzucker
- 400g helle Mehlmischung von Seitz
- 50 g Hirseflocken
- 3 EL Kokosmehl
- 100g Hanfsamennüsse
- 1 TL glutenfreies Backferment
- 1 Päck. glutenfreies Backpulver (Weinstein)
- 1 TL Natron
- 300 ml Karottensaft (ungesüßt)
- 100 ml laktosefreie Milch
- 1 Msp. Vanille



Zubereitung:

1. Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen
2. Karotten schälen und raspeln
3. Butterschmalz in einem kleinem Topf schmelzen
4. Ei-Ersatz und Wasser mit Handmixer anrühren, Kokosblütenzucker, Reissiruppulver, Traubenzucker, Vanille und geschmolzenes Butterschmalz hinzu geben und alles gut vermengen
5. Seitzmehl, Kokosmehl, Backpulver, Natron, Hirseflocken vermischen und abwechselnd mit der Milch und dem Karottensaft in die Schüssel mit der Butter-Zuckermasse hinzugeben
6. Alles gut vermengen, geraspelte Karotten und Hanfsamennüsse mit einem Rührlöffel gut untermischen
7. Teig auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und 40 Min auf mittlerer Schiene backen
8. Eventuell nach 20 Min mit einem Backpapier abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird.
9. Druchbackprobe nehmen.