



Carrot Cake

Unser Carrot Cake ist DIE Versuchung zu Ostern. Der Kuchen ist super einfach und kommt ganz ohne raffinierten Zucker aus. Dinkelmehl wird sparsam eingesetzt und die Süße bekommt der leckere Kuchen mit Hilfe von getrockneten Datteln und Rosinen. Als Topping gibt es eine leichte Creme aus Frischkäse, Honig und saurer Sahne. Ein echter Genuss – nicht nur zur Osterzeit.

Gesamtzeit: 45 Minuten

Wartezeit: 20–30 Minuten

Zutaten (für eine 20er Springform)

- 70 g Datteln, entsteint
- 60 g Rosinen
- 100 g Haferflocken
- 3 EL Dinkelmehl
- 1 EL Backpulver
- 50 g gehackte Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 2 Eier
- 2 EL griechischer Joghurt
- 120 g fein geraspelte Möhre

Topping

- 4 TL Frischkäse
- 5 TL saure Sahne
- 1 TL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- einige Walnusshälften

1 Den Ofen auf 180° C Umluft vorheizen. Datteln und Rosinen mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ruhen lassen. Die Haferflocken in einen Mixer geben und gründlich zerkleinern. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Nüsse und Zimt in einer Schüssel miteinander vermischen.

2 Das Obst mit dem Wasser pürieren und zusammen mit den Eiern, der Möhre und dem Joghurt zur Mehlmischung geben. Das Ganze gründlich vermischen. Eine kleine Springform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glattstreichen. Den Kuchen für 20–30 Minuten goldbraun backen.

3 Alle Zutaten für das Topping miteinander verrühren und den ausgekühlten Kuchen damit verzieren. Wer mag, kann ihn mit ein paar Walnusshälften dekorieren.

Tipp: Wer noch ein paar Kalorien einsparen möchte, kann die getrockneten Früchte durch etwas Birkenzucker ersetzen.

Guten Appetit!