

Karottenkuchen

Obwohl dieser Sommer nicht wirklich existent gewesen ist, habe ich mich die letzten Tage doch über den Wetterumschwung gefreut. Ohne Regen, dafür mit viel Sonnenschein macht mir die kalte Jahreszeit gar nichts aus. Das mag vielleicht auch daran liegen, dass ich gerade nochmal richtig Wärme und Sonne in meinem Sommerurlaub tanken durfte. Wer mir auf [Instagram](#) folgt, hat schon einen Blick in mein Reisetagebuch werfen können. Es war traumhaft schön und hat mir wieder einmal gezeigt, wie wichtig kleine Auszeiten für den Körper und auch für den Geist sind. Frisch erholt bin ich jetzt bereit für den Herbst! Diese Jahreszeit hat ja auch seine guten Seiten - dieser typische Duft von Herbst, das Licht, die Kälte, kuschelige Pullover, Kerzen... Das alles löst immer eine ganz gemütliche Stimmung in mir aus, die mein Herz mit Wärme erfüllt. Ich freue mich dann immer auf gemütliche Nachmittage mit Tee, Kuchen, Kerzen und lieben Menschen. Mir machen diese Gedanken den Abschied vom Sommer immer etwas leichter. Mit dem Wechsel der Jahreszeit habe ich auch auf einmal wieder Lust zu backen. Im Sommer steht mir meist nicht so wirklich der Sinn danach meine Zeit am heißen Backofen zu verbringen. Und so überkam es mich jetzt mal wieder und ich wollte unbedingt einen leckeren Kuchen backen. Doch mit meiner immer noch andauernden Weizen-Zucker und Milchabstinenz musste ich nun etwas kreativ werden. Beim Kochen ist das alles gar kein Problem, aber beim Backen brauchte ich doch einige Testphasen mehr, bis dieser Karottenkuchen auch wirklich ein Karottenkuchen wurde. Denn meine gewöhnliche Version mit ganz viel braunem Zucker und Cream Cheese Frosting aus Butter und Frischkäse passte jetzt nicht so wirklich in meinen Speiseplan. So musste eine Alternative her – Dinkel- statt Weizenmehl, Ahornsirup statt braunem Zucker, Kokosöl statt Butter und Soja-Reismilch statt Kuhmilch. Das Ergebnis ist natürlich weniger süß als meine herkömmliche Version, aber trotzdem saftig und lecker. Und fix zusammengerührt ist er noch dazu. Die Zutaten nacheinander in die Küchenmaschine geben (zum Beispiel in diese [hier](#)?! Die rührt nämlich nicht nur, sondern hat auch eine integrierte Waage – wie cool ist das denn?), alles gut verrühren, den Teig in eine Springform geben, backen und fertig. Dieses Rezept ist also perfekt für all diejenigen, die versuchen sich etwas gesünder und bewusster zu ernähren, aber trotzdem auch mal ein Stück Kuchen brauchen – so wie ich! Und wer das ganze Milchthema nicht so streng sieht, kann obendrauf trotzdem noch ein Frischkäse-Frosting geben. Auch dann ist der Kuchen ja quasi nur eine halbe Sünde, schließlich steckt in dem Teig nur Gutes! Alles eine Sache der Auslegung!

Zutaten für 1 Kuchen

- 250 gr - Dinkelmehl
- 150 gr - Mandelmehl
- 1 TL - Backpulver
- 1 TL - Zimt
- 150 ml - Kokosöl, geschmolzen
- 150 ml - Soja-Reismilch

- 100 ml - Ahornsirup
- 6 - Eier
- 500 gr - geraspelte Karotten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Dunkelmehl, die gemahlene Mandeln, das Backpulver und Zimt miteinander vermengen.
3. In einer anderen Schüssel das Kokosöl, die Milch, Ahornsirup und die Eier miteinander verrühren. Anschließend die nassen zu den trockenen Zutaten geben und rühren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
4. Abschließend nun die geraspelten Karotten dazugeben und nochmal gut rühren.
5. Eine Springform fetten und mehlen und die Masse hineingeben. Für etwa 50-60 Minuten backen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia