

natürlich  gesund

Karottenkuchen

Rezept von Anthony William

Zutaten für den Kuchen:

- 2 EL gemahlene Leinsamen
- 1/3 Tasse Wasser
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 60 ml geschmolzenes Kokosöl
- 90 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Vanillepulver
- 125 g glutenfreies Hafermehl (oder gemahlene glutenfreie Haferflocken)
- 140 g braunes Reismehl (oder gemahlener Naturreis)
- 40 g fein gehackte Walnüsse, und etwas zum Garnieren
- 1 ½ TL Backpulver
- 2 TL gemahlener Zimt
- 1/4 TL gemahlener Ingwer
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- 1/4 TL gemahlene Nelken
- 200 g geriebene Karotten
- 45 g Rosinen



Zutaten für den Guß:

- *125 g rohe Cashewnüsse, mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht*
- *3 EL Ahornsirup*
- *40 g Kokosmilch*
- *1 1/2 EL Zitronensaft*



Zubereitung Kuchen:

- Backofen auf 180C vorheizen. Eine Kuchenform (28cm) mit Backpapier auslegen.
- In einer mittelgroßen Schüssel die gemahlene Leinsamen und das Wasser verrühren. Für 5 Minuten beiseitestellen.
- Mandelmilch, Kokosöl, Kokosblütenzucker und Vanille in die Schüssel dazugeben und mit dem Schneebesen zu einer gleichmäßigen Masse verquirlen.
- In einer anderen Schüssel Hafermehl, braunes Reismehl, gehackte Walnüsse, Backpulver, Zimt, gemahlener Ingwer, gemahlener Kardamom und gemahlene Nelken hinzufügen und nochmals mit dem Schneebesen gleichmäßig verquirlen.
- Füge nun die trockenen zu den nassen Zutaten hinzu und rühre, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
- Die geriebenen Karotten und Rosinen unterheben, bis sie gleichmäßig verteilt sind. Den Teig in die vorbereitete Kuchenform geben und 40-45 Minuten backen, bis der Kuchen oben gebräunt ist und ein Zahnstocher sauber herauskommt. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kühlgitter vollständig abkühlen lassen.



Zubereitung Guß:

- *Gib die eingeweichten Cashewnüsse (ohne Einweichwasser), Ahornzucker, Kokosmilch und Zitronensaft in einem Hochleistungsmixer und püriere alles zu einer sehr glatten Masse.*
- *Je nach Konsistenz noch etwas Wasser dazugeben.*
- *Im Kühlschrank aufbewahren, bis der Kuchen vollständig ausgekühlt ist.*

- *Den Guß auf dem abgekühlten Kuchen gleichmäßig verteilen.*
- *Mit Walnussstücken belegen.*

