

Veganer Karottenkuchen

Von Silke Haggenev aus Warendorf

Zutaten für eine 26-28 cm- Springform:

425 g Möhren-Trester (ca. 600 g Möhren notwendig)
200 g gemahlene Haselnüsse
125 ml Sonnenblumenöl (vorzugsweise desodoriertes Öl = ohne Eigengeschmack)
125 ml Hafermilch („Hafer-Drink“) (50 ml mehr bei Verwendung von Vollkornmehl)
1 gehäufter EL Sojamehl und 2-3 EL Wasser (als Ei-Ersatz)
300 g Dinkelmehl Type 1050
1 Päckchen Backpulver
300 g Rohrohrzucker
2 EL Vanillezucker (oder eine Prise reinen Vanillepulvers)
1 Prise Salz

ggf. veganes Marzipan und vegane Lebensmittelfarbe

Zubereitung:

Die Möhren waschen, aber nicht schälen und je nach Entsafter-Gerät kleinschneiden. 600 g Möhren ergeben etwa 425 g Möhren-Trester. Trester ist der feste Rückstand, der bei der Gewinnung von Möhrensaft übrig bleibt.

Zunächst die nassen Zutaten vermengen: Möhren-Trester, die gemahlene Haselnüsse, das Öl und die Hafermilch. Als Eiersatz 1 EL Sojamehl ca. 50 ml Wasser mischen und dazugeben. Die nassen Zutaten einmal grob verrühren.

Dann die restlichen trockenen Zutaten hinzufügen und mit einem Mixer zu einem feuchten, breiigen Teig rühren.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform streichen und auf mittlerer Schiene in den kalten Ofen stellen. Bei 180 Grad Umluft 60 Minuten backen.

Nach dem Auskühlen nach Belieben dekorieren, z.B. mit orangem und grünem (veganem) Marzipan, das zu kleinen Möhrchen geformt wird.

Viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit!

Jeden zweiten Freitag präsentieren Zuschauerinnen und Zuschauer der Lokalzeit Münsterland ihre liebsten Kuchen, Torten, Plätzchen und Brote. Jeder kann mitmachen. Besondere Voraussetzungen gibt es nicht. Hauptsache, es macht Spaß, den Kuchen zu backen! Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich unter unserer Email-Adresse: studio.muenster@wdr.de. Bitte geben Sie auch Ihren vollen Namen, Ihre Email-Adresse und Telefonnummer an.

Die Autoren Elena Burgwedel, Marie Gerborde, Wolfgang Jung und Oliver Steuck besuchen die Bäckerinnen und Bäcker und stellen den Werdegang vom Rezept zum fertigen Kuchen in einem Fernsehbeitrag zusammen.