



LOW CARB CARROT CAKE

8 Portionen

Dieser Kuchen (18cm Springform) ist Low Carb, Glutenfrei und Ketogeeignet. Wer eine Nussallergie hat kann statt Mandelmehl aber auch gemahlene Sonnenblumenkerne nehmen.

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 175°C Umluft vorheizen
2. Backpapier in eine 18cm Springform spannen. Wenn du einen größeren Kuchen backen möchtest, verdopple einfach das Rezept
3. Butter, Eier und Xylit schaumig rühren
4. Mandelmehl, Kokosmehl, Kartoffelfasern, Backpulver und Gewürze miteinander vermischen und unter die Eimasse rühren
5. Gehobelte Karotten und gehackte Walnüsse unterheben. Ein paar Walnüsse für die Deko übrig lassen
6. Nun den Teig in die Springform füllen und für 45 Minuten auf 175°C Umluft backen
7. Dann den Kuchen aus der Springform nehmen und gut auskühlen lassen
8. Währenddessen für das Frischkäsefrosting die Butter mit dem Xylit schaumig rühren, bis sich das Xylit aufgelöst hat
9. Dann den Frischkäse unterrühren
10. Nach und nach je nach Bedarf die Sahne unterrühren. Das Frosting soll cremig aber nicht zu flüssig sein. Wenn dein Frosting zu fest ist, kannst du noch etwa Sahne unterrühren

ZUTATEN:

Für den Karottenkuchen

- 100g weiche Kokosöl
- 85g Kokosmehl
- 25g entöltes Nussmehl (Mandelmehl, Haselnussmehl, Macadamianussmehl oder gemahlene Sonnenblumenkerne)
- 130g Xylit
- 5 Eier Gr. M
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 15g Kartoffelfasern (hohes Quellvermögen)
- 1 Prise Nelken
- 1/2 TL Zimt
- 120g geschälte, geriebene Karotten
- 75g gehackte Walnüsse

Für das Frischkäse Frosting

- 225g Frischkäse (eventuell von Mandeln)
- 110g weiche Butter
- 150g Xylit
- 30g Sahne

YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions