

## Carrot Cake aus der Tasse - clean und glutenfrei

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

2  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Portion

#### Für den Kuchen

2 mittelgroße Möhren  
2 Esslöffel Kokosmehl  
2 Esslöffel Mandelmehl  
2 Esslöffel Honig oder Agavendicksaft  
1/2 Teelöffel Backpulver  
1 Prise(n) Zimt  
1 Prise(n) Muskat  
1 Prise(n) Ingwer  
1 Esslöffel Kokosmilch  
1 Ei  
1 Teelöffel Pflanzenöl

#### Für das Topping

2 Esslöffel Frischkäse  
1 Teelöffel Honig oder Agavendicksaft  
1 Prise(n) Zimt  
2 Teelöffel Kokosmilch  
1 Teelöffel geraspelte Möhren

#### Besonderes Zubehör

Tasse (ca. 0,3 l Fassungsvermögen)  
Mikrowelle

lieber die Möhrchen!

Denn, wenn du diesen Kuchen in der Kaffeepause genüsslich vernaschst, bekommen die lieben Kollegen nicht nur große Augen, sondern auch schnell lange Löffel - im wahrsten Sinne des Wortes. Von dieser gesunden Tassen-Version des berühmten Carrot Cake mit cremigem Frischkäse-Topping würde jeder von ihnen nur zu gern einen Bissen ergattern.

- 1 -

Für den Kuchen Möhren schälen. 1 Möhre in Scheiben schneiden und ca. 10 Minuten in siedendem Wasser weich kochen. Abseihen und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrücken. Die zweite Möhre grob reiben und 1 TL Möhrenraspeln beiseitelegen.

- 2 -

Kokos- und Mandelmehl mit Backpulver und Gewürzen mischen. Ei trennen und Eiweiß unterrühren. Möhrenmus, Möhrenraspeln und Kokosmilch hinzufügen und vermengen. Mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

- 3 -

Tasse mit Öl einfetten und zur Hälfte mit Teig befüllen. In der Mikrowelle bei 800 Watt 1 Minute garen. Kurz warten und erneut für 30 Sekunden backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen fertig gebacken ist. Bei Bedarf erneut für wenige Sekunden nachgaren.

- 4 -

Für das Topping Frischkäse mit Zimt, Kokosmilch sowie Honig oder Agavendicksaft mischen. Frischkäse-Creme auf den Kuchen streichen und mit restlichen Möhrenraspeln bestreuen. Kuchen warm servieren.

Du willst die Kollegen neidisch machen? Dann tu mal