

## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co



### *Gemüse in der Backstube*

28 SÜSSE IDEEN FÜR SAFTIGE KUCHEN

Gekochte Möhrchen, gefüllte Zucchini, gerösteter Ofenkürbis, gebackene Süßkartoffeln, knackiger Spinatsalat und herzhaftes Rote-Bete-Püree - so kennen wir sie, unsere bunten, knackig frischen Freunde aus dem Gemüseregal. Was sie allesamt aber bisher gut vor uns verstecken konnten, ist ihre süße Seite, die eindeutig viel zu selten zum Vorschein kommt.

Doch damit ist jetzt Schluss! Diese 28 süßen Backwerke bringen dir dein Lieblingsgemüse auf die Kuchengabel und zeigen, dass Karotte, Zucchini und Co. viel mehr sein können, als nur eine herzhaft Beilage. Saftig oder gesund, cremig oder ausgefallen - welcher ist dein Favorit unter den süßen Gemüsekekchen?

### Die Saftigen

#### Carrot Cake mit Cream Cheese Frosting

Hassu Möhrchen? Dann zeigt Baking Queen Céline dir, wie du daraus einen amerikanischen Tortentraum zauberst. Die Inspiration für den fluffigen Carrot Cake hat sie direkt aus New York mitgebracht. Der angenehm würzige Teig ergibt zusammen mit dem cremigen Frischkäse-Frosting eine einzigartige Komposition. [Zum Rezept](#)



Carrot Cake mit Cream Cheese Frosting

#### Zitrus-Zucchinikuchen

Was deinem Zitronenkuchen bisher gefehlt hat? Ganz klar: Zucchini! Das ist aber längst nicht alles, denn dieser vegane Kuchenschatz hat noch eine weitere Überraschungszutat im Gepäck: Olivenöl harmonisiert wunderbar mit der spritzigen Zitrusnote. Das unverwechselbare Aromenspiel solltest du dir nicht entgehen lassen. [Zum Rezept](#)



Veganer Zitrus-Zucchinikuchen

#### Kürbis Brownies

Pumpkin Pie meets Brownies. In diesem Rezept treffen gleich zwei amerikanische Klassiker aus der Backstube

## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co

aufeinander - und das Ergebnis ist natürlich doppelt gut! Die schokoladigen Kürbis Brownies mit Pekannüssen sind extra chewy und extra farbenfroh. [Zum Rezept](#)



[Kürbis Brownies](#)

**Schokoladenkuchen mit Roter Bete und Ganache**  
Zugegeben, Rote Bete ist nicht jedermanns Sache. Wenn die farbenprächtige Knolle sich aber zusammen mit viel Schokolade in einem Kuchen versteckt, sieht die Welt schon ganz anders aus. Der erdige Geschmack verliert sich beim Backen und was bleibt ist ein saftiger Schokoladentraum. [Zum Rezept](#)



[Schokoladenkuchen mit Rote Bete und Ganache](#)

### Süßkartoffel Blondies

Ab heute tragen Süßkartoffeln blond! Statt zum Friseur zu gehen schauen sie dafür aber doch lieber in der Backstube vorbei. Hier lassen sie sich mit Mandelmus und

weißer Schokolade zu saftigen Blondies verbacken, die alle Blicke auf sich ziehen. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel Blondies](#)

### Zucchini mit Pekannüssen

Banana Bread hat ausgedient - ab heute gibt's Zucchini mit Pekannüssen. Genauso süß, genauso saftig, genauso lecker. Oder ist das Zucchini mit Pekannüssen, Apfelmus und Zimt sogar noch ein bisschen besser als Bananenbrot? Um das herauszufinden, hilft nur ausprobieren! [Zum Rezept](#)



[Zucchini mit Pekannüssen](#)

### Kürbis-Pie mit Mandelmus und Joghurt-Frosting

Treffen sich Kürbispüree, Mandelmus und griechischer Joghurt zum Kaffeeklatsch. Was klingt wie der Anfang von einem schlechten Witz, ist in Wirklichkeit der Anfang von einem richtig guten Kuchen. Schnell noch ein paar



## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co

Mandelblättchen drüber gestreut und schon kannst du die Kuchengabel zücken. [Zum Rezept](#)



[Kürbis-Pie mit Mandelmus und Joghurt-Frosting](#)

### Carrot Cake mit gemahlene Mandeln

Ein richtig guter Rüblikuchen braucht kein Mehl, sondern einfach nur gemahlene Mandeln - das gilt natürlich auch für die amerikanische Variante mit Frischkäse-Frosting. Der glutenfreie Carrot Cake ist besonders saftig und mit einem Hauch von Zimt, Muskat und Ingwer auch noch wunderbar würzig. [Zum Rezept](#)



[Glutenfreier Carrot Cake](#)

### Süßes Kürbisbrot

Wenn du an einem stürmischen Herbsttag noch auf der Suche nach ein bisschen Sonnenschein bist, dann findest du ihn vielleicht in der Küche. Von dort aus strahlt dir nämlich dieses goldgelbe Kürbisbrot entgegen. Mit

seinem mild-nussigen Geschmack entschädigt das süße Brot für Wind und Regen. [Zum Rezept](#)



[Saftig-süßes Kürbisbrot](#)

## Die Gesunden – von Clean Eating bis Low Carb

### Raw Carrot Bites mit Kokos-Topping

Naschen ohne Reue? Von den zuckerfreien Raw Carrot Bites kannst du ohne schlechtes Gewissen auch ein zweites Stückchen essen. Der Boden aus Nüssen, Datteln und Möhren liefert gesunde Energie. Obendrauf wird's dann sogar richtig exotisch mit einem cremigen Topping aus Kokosmilch und Cashewkernen. [Zum Rezept](#)



[Raw Carrot Bites mit Kokos-Topping](#)

### Low Carb Brownies mit Zucchini

Jeder kennt die drei heiligen Brownie-Gebote: süß müssen sie sein, schokoladig müssen sie sein, fudgy müssen sie sein. Wie gut, dass du bei dieser Brownie-Variante mit Zucchini auf nichts verzichten musst - außer

## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co

natürlich auf Zucker und Kohlenhydrate. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb Brownies mit Zucchini](#)

### Cleaner Kürbis-Streuselkuchen mit Zimt

Der Mensch, der keinen Streuselkuchen mag, muss erst noch geboren werden. Was aber, wenn man kein Mehl verträgt oder auf Zucker verzichten möchte? Dann kommt hier die (Er)Lösung: Unter der knusprigen Krümeldecke verbirgt sich heute ein besonders farbenfroher Kürbiskuchen. [Zum Rezept](#)



[Cleaner Kürbis-Streuselkuchen mit Zimt](#)

### Glutenfreier Süßkartoffelkuchen mit Mandeln und Kokos

Dieser Kuchen liefert den nächsten Beweis dafür, dass orangefarbenes Gemüse und süßes Backwerk einfach prima zusammenpassen. Das gilt nicht nur für Kürbis oder Möhren, sondern auch für eine besonders beliebte Knolle: die Süßkartoffel. [Zum Rezept](#)



[Glutenfreier Süßkartoffelkuchen mit Mandeln und Kokos](#)

### Carrot Cake aus der Tasse – clean und glutenfrei

In deiner Tasse ist meistens nur Kaffee? Dann tu mal lieber die Möhrchen! Mit dem gesunden Tassenkuchen á la Carrot Cake wird deine Kaffeepause nämlich noch viel besser. Danach kannst du dich voller Energie wieder an die Arbeit machen. [Zum Rezept](#)



[Carrot Cake aus der Tasse – clean und glutenfrei](#)

### Süßes Zucchinirot mit Datteln und Zitronencreme

Ein Brot, das wie Kuchen schmeckt und noch dazu gesund ist - wo gibt's denn sowas? Bei dir natürlich! Das Zucchinirot erhält durch Datteln eine angenehme Süße und ist auch nach mehreren Tagen noch wunderbar saftig. Mit Zitronencreme schmeckt es zum Frühstück besonders gut. [Zum Rezept](#)



## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co



Süßes Zucchinirot mit Datteln und Zitronencreme



Low-Carb Rübli-Muffins

### Cleane Möhren-Zimt-Cookies mit Haferflocken

Krümelmonster aufgepasst! Bei diesen Cookies könnt ihr beherzt zugreifen, ohne danach einen Zuckerschok zu erleiden. In den gesunden Energielieferanten stecken neben Möhren und Haferflocken auch Honig, Kokosöl und himmlische Gewürze. Diese Kekse sind wirklich jeden Krümel wert. [Zum Rezept](#)



Cleane Möhren-Zimt-Cookies mit Haferflocken

### Low Carb Rübli-Muffins

Ein Klassiker im Kleinformat. Der würzige Rüblikuchen hat sich hier nicht nur als Muffin verkleidet, sondern kommt zudem auch komplett ohne Zucker und Mehl aus. Dem Geschmack tut's keinen Abbruch - wetten? Dafür gibt es schließlich eine Extraportion Möhren und Nüsse. [Zum Rezept](#)

### Die Cremigen - Cheesecake trifft Gemüse

#### Kürbis-Cheesecake-Bars mit Zimt-Streuseln

Vier Schichten voller Genuss warten darauf, verputzt zu werden. Unten krümeliger Keksboden, oben knusprige Zimtstreusel. Dazwischen wird's sogar noch besser: zwei köstliche Cheesecake-Cremes mit Frischkäse und Kürbis lassen deine Geschmacksnerven vor Freude tanzen. [Zum Rezept](#)



Kürbis-Cheesecake-Bars mit Zimt-Streuseln

#### Süßkartoffel-Käsekuchen mit Kirschsauce

So international kann Käsekuchen sein: amerikanische Süßkartoffeln, griechischer Joghurt und japanisches Reismehl vereinen sich zu einem Backwerk der Extraklasse. Dann noch heiße Kirschen oben drauf - die schmecken Genießern von überall. [Zum Rezept](#)

## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co



Süßkartoffel-Käsekuchen mit Kirschsauce



Kürbis-Pie mit Dulce de Leche

### Carrot-Cheesecake-Gugelhupf

Du kannst dich mal wieder nicht entscheiden, welcher Kuchen es diesmal werden soll? Da hilft nur eins - fusionieren und zusammen in einer Form Backen. Für dieses Prachtexemplar haben sich Carrot- und Cheesecake zu einem saftigen Gugelhupf vereint. [Zum Rezept](#)



Carrot-Cheesecake-Gugelhupf

### Vegane Avocado-Limetten-Tarte

Sauer macht lustig ... und ist in diesem Fall sogar extra cremig! In Kombi mit buttriger Avocado und süßem Honig, wird die Limette ganz zahm und lässt sich auf Pekannuss-Dattel-Boden voller Freude sogar mit Kokosraspeln bestreuen. [Zum Rezept](#)



Vegane Avocado-Limetten-Tarte

### Kürbis-Pie mit Dulce de Leche

Wenn Kürbis auf süße Dulce de Leche trifft, ist es Zeit für einen herbstlichen Pie mit köstlicher Füllung. Der knusprige Boden wird von Frischkäse, Kürbispüree und Haselnüssen getoppt und zum Abschluss mit einer Dulce-de-Leche-Sahnehaube gekrönt. [Zum Rezept](#)

### Die Ausgefallenen

#### Spinatkuchen mit Kokosfrosting und Erdbeeren

Zwei Böden so grün wie das Gras einer Sommerwiese. Cremig süßes Frosting so weiß wie Schnee im Winter und saftige Beeren so rot wie frische Frühlingsblumen. Dieser Spinatkuchen mit Kokosfrosting und Erdbeeren zaubert dir deine liebsten Jahreszeiten auf die Kuchengabel. [Zum Rezept](#)

## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co



Spinatkuchen mit Kokosfrosting und Erdbeeren



Möhren-Pistazien-Kuchen mit Granatapfelglasur

### Vegane Black Velvet Schnitten mit Rote Bete

Auch wenn sie nicht danach aussehen, diese saftigen Black Velvet Schnitten sind wirklich vegan. Sie sind das köstliche Ergebnis, wenn du Rote Bete, Cashewmus, Mandelmilch, Kokosöl, Haferflocken und Kakao Nibs mit in die Backstube nimmst. [Zum Rezept](#)



Vegane Black Velvet Schnitten mit Rote Bete

### Avocado-Brownies mit Frosting

Mehr Avocado für die Brownies dieser Welt – so lautet die Forderung aller experimentierfreudigen Kuchen-Fans, nachdem sie einen dieser saftigen Schoko-Happen mit ihrer knallig grünen Zuckerhaube probiert haben. [Zum Rezept](#)



Avocado-Brownies

### Möhren-Pistazien-Kuchen

Dieser Möhren-Pistazien-Kuchen hat eine Lieblingsfarbe. Nicht zwei, nicht orange oder grün. Nein. Dieser Kastenkuchen hat eine Vorliebe für den farbenfrohen, fruchtigen Granatapfel und trägt deshalb zu jedem Anlass ausschließlich Pink. [Zum Rezept](#)

### Schokoladige Sauerkraut Muffins

Sauerkraut in Muffins - ja, das erfordert zugegebenermaßen etwas Mut. Aber wie so oft im Leben lohnt es sich, auch bei Muffins mal ein Wagnis einzugehen. Und mit knusprigen Brezeln und Salzkaramell sehen sie doch auch schon gar nicht mehr so bedrohlich aus, oder? [Zum Rezept](#)



## Backen mit Gemüse: 28 süße Kuchen mit Zucchini, Kürbis, Karotten & Co



Bayrische Schoko-Muffins mit Sauerkraut

### Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies

Waaas? In diesen verführerisch saftigen Erdnussbutter-Blondies mit den schmelzenden Schokotropfen sollen sich irgendwo Kichererbsen versteckt haben? Hätte Zuckerbäcker Rafik dieses Detail nicht schon längst verraten, würde es bis heute niemand vermuten. [Zum Rezept](#)



Vegane Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies