

## Veganer Karottenkuchen

VORBEREITEN

15  
Min.

RUHEN

45  
Min.

ZUBEREITEN

60  
Min.

NIVEAU



### Besonderes Zubehör

Kastenform (ca. 26 x 11 cm)

Böhnchen können nur Tönchen geben? Nein, sie können auch Kuchen machen. **Veganer Karottenkuchen** ist ihre leichteste Übung! Moment, Bohnen im Kuchen... du fragst dich ob das schmecken kann? Und wie das schmeckt! **Bonduelle Weisse Bohnen** machen Eier in diesem Karottenkuchen überflüssig. Durch ihren milden Geschmack fallen sie im süßen Kuchen gar nicht auf und machen ihn gleichzeitig super saftig. Wo sie aber auffallen ist bei den Nährstoffen: Die sämigen **Hülsenfrüchte** machen deinen Kuchen zum **nährstoff- und ballaststoffreichen** Dessert.

Also hast du eine Dose Weiße Bohnen parat? Dann fehlen jetzt für den Teig nur noch Karotten, Apfelmus, gemahlene Mandeln, Zimt, Ingwer und natürlich Mehl und Zucker. Während **Zimtduft aus dem Ofen** strömt, kannst du schon mal das **vegane Frischkäse-Frosting** vorbereiten. Doch das ist nicht das einzige Highlight bei diesem Möhrenkuchen! Halbiere den Kastenkuchen waagrecht und bestreiche ihn für den Genusskick mit **Aprikosenmarmelade**. Bereit für eine **Kuchengabel voller Geschmacksexplosion**?

- 1 -

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Kastenform mit Öl oder veganer Margarine einfetten.

- 2 -

Karotten schälen, Enden abschneiden und fein raspeln. Zitrone waschen, Schale abreiben und zum Garnieren beiseitelegen. Zitronensaft auspressen.

- 3 -

### Zutaten für 1 Kuchen

#### Für den Kuchen

600 g Karotten  
2 Dosen Bonduelle Weiße Bohnen (je 250 g)  
1 Bio-Zitrone  
2 Esslöffel Rapsöl  
140 g Zucker  
200 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
140 g gemahlene Mandeln  
6 Esslöffel Apfelmus  
1 Prise(n) Salz  
2 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel gemahlener Ingwer  
3 Esslöffel Aprikosenmarmelade

#### Für das Frischkäse-Frosting

300 g veganer Frischkäse  
120 g Puderzucker  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Teelöffel Vanilleextrakt

#### Zum Garnieren

Pistazien  
gemahlene Pistazien  
gemahlene Mandeln  
Zimt

## Veganer Karottenkuchen

Weißer Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Bohnen, Zitronensaft und Öl pürieren. Karotten, Zucker und Apfelmus dazugeben und alles vermengen. Mehl, Backpulver, gemahlene Mandeln, Salz, Zimt und Ingwer vermischen und nach und nach unter den Teig rühren.

- 4 -

Kuchenteig gleichmäßig in der Backform austreichen. Im heißen Ofen 50-60 Minuten backen. Stäbchenprobe machen und vollständig auskühlen lassen.

- 5 -

Kuchen waagrecht halbieren und untere Hälfte mit Aprikosenmarmelade bestreichen. Obere Kuchenhälfte aufsetzen und leicht andrücken.

- 6 -

Für das Frosting alle Zutaten mit einem Handrührgerät oder der Küchenmaschine glatt mixen und die Creme mit einem Teigschaber, Löffel oder Spritzbeutel auf dem Kuchen verteilen.

- 7 -

Zum Servieren nach Belieben mit Pistazien, gemahlener Pistazie und Mandeln, Zitronenabrieb und Zimt garnieren. Den Kuchen bis zum Verzehr im Kühlschrank kaltstellen.

