

Karotten-Kuchen

Zutaten für den Teig:

- 225 g helles oder Dinkelvollkornmehl
- 30 g Haferkleie
- 1 TL gemahlener Piment
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 große Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 180 g Karotten
- 225 g flüssiger Honig
- 60 g Butter
- 225 g griechischer Joghurt
- 1 großes Ei
- 40 g Walnüsse
- 40 g Sultaninen

Backofen auf 180 Grad vorheizen, eine Springform einfetten und mit Mehl bestäuben.

Karotten schälen und grob reiben. Butter zerlassen und leicht abkühlen lassen.

Gesiebtetes Mehl und Kleie in einer Schüssel mit den Gewürzen, dem Backpulver und dem Natron mischen. Die geriebenen Karotten untermischen. In einer Rührschüssel den Honig, die Butter, den Joghurt und das Ei mit einem Handrührgerät gründlich verrühren und die Masse vorsichtig unter die Mehlmischung ziehen. Alles in die vorbereitete Form geben und mit einem Messer glattstreichen.

Zutaten für die Kruste:

- 45 g helles Dinkelmehl
- 1 EL feiner Rohrzucker
- 3 EL kalte Butter
- 1 Prise Salz
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL fein gemahlene Leinsamen

Das gesiebte Mehl und den Zucker in eine mittelgroße Schüssel geben. Die kalte Butter würfeln und dazugeben. Alles grob zerkrümeln, bis die Mischung an Semmelbrösel erinnert. Dann das Salz sowie die Hanf- und Leinsamen einarbeiten und diese Mischung über dem Kuchen verteilen, dabei leicht andrücken.

Den Kuchen im heißen Ofen 35-40 Minuten backen, bis er auf der Oberfläche goldgelb ist und nussig duftet. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann stürzen und auskühlen lassen.

Sendung/Quelle: Visite

Letzter Sendetermin: 04.06.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen