

Frühstückskuchen mit Karotte und Mango

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 Eier
- 20 g Mehl
- 1 TL Natron
- 100 g Karotte
- 150 g Mango
- alternativ: anderes Obst
- 1 EL natives Kokosöl
- Zimt
- Vanille

Mehl (z.B. Roggen-Vollkornmehl) und Natron vermischen. Karotte waschen und fein raspeln. Mango schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch fein würfeln. Karotte und Mango mit dem Mehl vermischen, das Kokosöl dazugeben. Eier trennen und das Eigelb unter den Teig mischen. Zimt und Vanille hinzufügen. Eiweiß mit etwas Salz zu Eischnee schlagen und unterheben. Die Masse in eine kleine Kuchenform (Durchmesser 15-20 cm) geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) 30-40 Minuten backen.

Tipp:

Statt Eier kann man den Kuchen auch mit Quark zubereiten, dann pro Ei 40 g Quark verwenden. Der Kuchen ist schnell gebacken, schmeckt lecker und macht lange satt. Man kann ihn gut vorbereiten und auch einfrieren.

Nährwerte pro Portion:

407 kcal, 22 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe

Bei Austausch der Eier durch Magerquark:

301 kcal, 11 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe)

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Aphthen
COPD
Metabolisches Syndrom
Migräne/Kopfschmerzen
PCO
Sodbrennen/Reflux
Sinusitis
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 20.03.2023

Koch/Köchin: Ina Bergmann

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