

Mandel-Möhren-Kuchen mit Frischkäse-Topping

Zutaten für 1 Backblech (24 Stück):

- 500 g Möhren
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Orangensaft
- 100 g Dinkelmehl Typ 1050
- 400 g Mandelmehl
- 100 g gehackte Mandeln
- 1 Päckchen Weinsteinbackpulver
- 6 Eier
- Salz
- 100 g flüssiger Honig
- ¼ l Rapskernöl
- 300 g Sahne
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 300 g (Halbfettstufe) Frischkäse
- 2 EL Birkenzucker
- (alternativ) Haushaltszucker
- ½ TL gemahlene Vanille

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Möhren putzen, schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und 2 EL Zitronensaft auspressen. Die Möhren mit Zitronenschale und -saft sowie Orangensaft mischen.

Dinkel- und Mandelmehl mit gehackten Mandeln und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Eier trennen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz in einer zweiten Schüssel steif schlagen. Eigelb, Honig und Öl nacheinander unter den Eischnee ziehen. Zuletzt die Möhren und den Mandelmix untermischen.

Den Teig auf dem Blech verteilen und glatt streichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 30-45 Minuten backen (je nach Dicke der Teigschicht). Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen für die Frischkäsecreme die Sahne mit dem Johannisbrotkernmehl steif schlagen. Den Frischkäse mit Birkenzucker und Vanille glatt rühren, die Sahne unterheben und kühl stellen. Zum Servieren die Frischkäsesahne auf dem Kuchen verstreichen und mit einer Gabel wellenförmig verzieren. Den Kuchen in Stücke schneiden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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