

Vegane Karotten-Küchlein mit Frosting

Zutaten für den Teig (für 24 Stück):

- 275 g Mehl
- 200 g Zucker
- 1 TL Natron
- 1 TL Backpulver
- 1 TL gemahlener Zimt
- 0.5 TL Salz
- 100 g Walnusskerne
- 75 g Kokosraspel
- 75 g Rosinen
- 200 g Karotten
- 175 ml Pflanzenöl
- 125 ml Ananas-Saft
- 175 g Apfelmus

Mehl in einer Schüssel mit Zucker, Natron, Backpulver, Zimt und Salz vermischen. Beiseitestellen.

Walnüsse grob hacken, Karotten grob reiben. Beides in eine zweite Schüssel geben und mit Kokosraspel und Rosinen mischen.

Öl, Ananas-Saft und Apfelmus in einen Messbecher geben und verquirlen. Zu der Mehlmischung gießen und alles mit einem Gummispatel grob vermengen. Dann die Karottenmischung kurz unterziehen.

Den Teig in einen luftdicht schließenden Behälter geben und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 175 Grad (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Eiscremeportionierer oder einem Esslöffel Teigportionen abstechen und mit 5 cm Abstand auf dem Backblech verteilen.

Die Küchlein im vorgeheizten Ofen 17–19 Minuten backen, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Nicht zu lange im Ofen lassen. Zum Auskühlen auf ein Gitter legen.

Zutaten für das Frosting:

- 150 g Zucker oder Demerara-Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 250 ml ungesüßter Pflanzendrink
- 40 g Speisestärke
- 250 g weiche Margarine
- 1 Bio-Zitrone

Zucker, Salz, Vanille-Extrakt und Pflanzendrink in einen kleinen Topf geben. Unter stetigem Rühren allmählich erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Speisestärke mit einem Schneebesen in den heißen Pflanzendrink rühren. Bei mittlerer Hitze einige Minuten weiterrühren, bis die Mischung dick wird.

Sobald die Masse wie Pudding aussieht, vom Herd nehmen und zum Abkühlen in eine Schüssel geben. Falls sie klumpig wirkt, durch ein feines Sieb streichen. Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet. Den Pudding 20 Minuten abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen.

Margarine mit einer Küchenmaschine oder einem Mixer cremig aufschlagen. Nach und nach den abgekühlten Pudding dazugeben und kräftig weiterschlagen, bis das Frosting leicht und luftig ist.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Das Frosting mit der Zitronenschale verrühren und die Küchlein damit dekorieren.

Varianten: Wer mag, kann einige Esslöffel veganen Misokaramell mit Meersalz, Konfitüre oder ein paar Tropfen Lebensmittelfarbe zum Frosting geben. Für eine Variante mit Schokolade 100 g gehackte Zartbitterschokolade in dem Pflanzendrink schmelzen lassen. Mit dem Schneebesen 3 EL ungesüßtes Kakaopulver unterziehen. Für eine Mokka Variante Instant-Espressopulver in den heißen Pflanzendrink geben.

Tipp:

Der Teig hält sich luftdicht verpackt im Kühlschrank bis zu 5 Tage. Man kann ihn auch einfrieren. Dafür Küchlein formen, auf einen Teller geben und einfrieren, anschließend luftdicht verpacken. Sie halten sich tiefgekühlt 6 Monate. Für die Zubereitung den Ofen wie oben angegeben vorheizen und die Küchlein auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech 18-20 Minuten backen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 23.02.2023

Koch/Köchin: Cynthia Barcomi

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