

Karottenkuchen

(ergibt ca. 12 Stücke)



Zutaten:

2 Karotten
100g Haferflocken
30g Vanille Proteinpulver (alternativ mehr Erythrit oder Mandelmehl gleicher Menge)
40g Erythrit (je nach Süsse kann die Menge auch angepasst werden)
50g gemahlene Mandeln
1/2 Packung Vanille Puddingpulver
TL Backpulver
Prise Zimt
200 Joghurt (z.B. Soja)
1 Ei
150 ml Pflanzenmilch

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen
2. Die Karotten fein raffeln
3. Die trockenen Zutaten vermengen und danach die flüssigen Zutaten hinzufügen
4. alles zusammen verrühren bis einen cremigen Teig entsteht und in eine Form verteilen
5. bei 180 Grad (ober- & Unterhitze) ca. 35-45 Minuten Backen.

Abkühlen und nach blieben Toppen, danach geniessen.

Nährwerte (pro Stück):

85kcal

6g Protein

7g Kohlenhydrate

3g Fett