

Möhrenkuchen

Zutaten für 12 Stücke:

3	Eigelb
2 EL	heißes Wasser
70 g	Zucker
2 — 3 TL	Zitronensaft
160 g	geriebene Möhren
90 g	gemahlene Haselnüsse
60 g	Weizenvollkornmehl
60 g	Weizenmehl
1 TL	Backpulver
3	Eiweiß

Zubereitung:

- Eiweiß steif schlagen, kalt stellen.
- Eigelb mit heißem Wasser und Zucker schaumig rühren.
- Zitronensaft, Möhren und Nüsse dazu geben.
- Mehl, Stärke, Backpulver darüber sieben und unterrühren.
- Das steif geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben.
- Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen.
- Bei 180°C ca. 60 Minuten backen.



Nährwerte pro Stück:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe	Zucker	Salz
135 kcal	6,3 g	14,6 g	4,1 g	1,8 g	7,2 g	0,2 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Kliniken Hartenstein, Bad Wildungen