



# Saftiger, veganer Rüblikuchen

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 45 minutes  
**Total time: 70 minutes**

👤 Portions: 8

---

## Zutaten für eine Kastenform (26 x 11 cm)

### Für den Kuchen

- 250 g Karotten
- 25 g geschrotete Leinsamen
- 250 g Dinkelmehl type 630
- 80 g gemahlene Haselnüsse (oder gemahlene Mandeln)
- 60 g Rohrzucker
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 EL Apfelessig (oder Zitronensaft)
- 100 g Margarine + Margarine zum Fetten der Form (oder 100 ml Kokosöl)
- 4 EL Ahornsirup (=45 g)
- 120 ml Wasser mit Kohlensäure

Außerdem: Eine Kastenform von den Maßen 26 x 11 cm (oder etwas kleiner)

### Für das Frosting

- 150 g Kokosrahm (gemeint ist der feste Teil einer gekühlten Dose Kokosmilch)
- 50 g Agavendicksaft
- 2 TL Vanilleextrakt
- 1 - 1,5 TL Guakernmehl
- Zum Garnieren (nicht mixen) 4 EL leicht angeröstete Kokosflocken

\*Amazon Affiliate-Link

---

## Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 45 Minuten Backzeit)

1. Blätter und Wurzelspitze der Karotten entfernen und 250 g Karotten mit einer Haushaltsreibe fein aufraspeln. 25 geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und bis zur Verwendung quellen lassen.
2. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Kastenform mit Margarine einfetten.
3. 250 g Dinkelmehl, 80g gemahlene Haselnüsse, 60 g Rohrzucker und 2 TL Zimt in einer Schale vermischen. 1 TL Backpulver und 1 TL Natron dazu geben und mit 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft beträufeln, bis es schäumt. 100 g Margarine schmelzen lassen und mit den gequollenen geschroteten Leinsamen sowie 4 EL Ahornsirup dazu geben. Den Teig unter Zugabe von 120 ml kohlesäurehaltigem Mineralwasser gleichmäßig verrühren. Anschließend die geraspelten Karotten unter die Teigmasse heben und diese in die gefettete Kastenform füllen.
4. Kuchen bei 180 Grad Umluft rund 45 Minuten backen (Stäbchentest), nach der Hälfte der backzeit den Kuchen vorsichtig an der Oberfläche längs einschneiden, damit der Teig kontrolliert reißt. Kuchen nach der Backzeit vor dem Garnieren mit dem Frosting abkühlen lassen.
5. Alle für das Frosting angegebenen Zutaten im Mixer pürieren und auf den Kuchen auftragen.
6. Rüblikuchen mit gerösteten Kokosflocken bestreuen. Kokosflocken leicht andrücken und Kuchen kalt stellen bzw. jederzeit genießen.