



Einfacher, leckerer Karottenkuchen (vegan, glutenfrei)

🕒 Preparation time: 25 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 35 minutes
Total time: 60 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten (Backform mit den Maßen 20 x 24 cm)

Für den Kuchen

- 200 g Karotten
- 200 g Haferflocken(mehl)
- 100 g gemahlene Haselnüsse (oder Mandeln)
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 50 g [Kokosblütenzucker](#)*
- 3 EL [Ahornsirup](#)* (oder 30 g mehr Kokosblütenzucker)
- 2 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Apfelmark
- 40 ml [Kokosöl](#)*
- 100 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink oder Sojadrink)
- 1-2 EL Orangensaft (Abrieb wird zum Garnieren verwendet)
- 1 EL Apfelessig
- 40 g Pekannüsse, gehackt (oder Walnüsse)

Für das Frosting

- 80 g eingeweichte Cashewnüsse
- 2 EL Agavendicksaft
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 TL [Guarkernmehl](#)* (oder [Johannisbrotkernmehl](#)*)
- 1 TL [gemahlene Vanille](#)* (oder 1,5 TL Vanille-Extrakt)
- 1 EL Zitronensaft
- Abrieb einer halben Bio-Orange

Zum Garnieren

- Abrieb einer unbehandelten Bio-Orange
- 1 EL gehackte Pistazien

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Karotten waschen & fein aufraspeln. Zum Aufraspeln der Karotten benutze ich meine geliebte "[Julienne-Reibe](#)". Damit geht es wirklich schnell. Ich liebe diese Reibe sehr, denn man kann feine, dünne Stifte wie hier machen, aber Gemüse auch in lange dünne Streifen hobeln, z.B. für ZucchiniSpaghetti. Mit meinem [Code "LeaGreen15"](#) bekommst du bei [GEFU auf die Reibe](#) 15% Rabatt.
2. Haferflocken im Mixer zu Mehl mahlen. Das Haferflockenmehl, die gemahlene Haselnüsse, geschrotete Leinsamen, Kokosblütenzucker, Ahornsirup, Zimt, Backpulver, eine Prise Salz, Apfelmark, Kokosöl, Pflanzendrink, Apfelessig und Orangensaft verrühren. Dann die aufgeraspelten Karotten und die gehackten Pekannüsse untermengen
3. Ofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Teig in eine mit Backpapier ausgekleidete Back- oder Auflaufform geben, glatt streichen und bei 180 Grad Umluft rund 35 Minuten backen.
5. Alle für das Frosting aufgelisteten Zutaten im Mixer pürieren.
6. Frosting auf den Kuchen auftragen, mit Pistazien sowie Orangenabrieb garnieren und genießen.

Kuchen im Kühlschrank aufbewahren. Er hält 2-3 Tage und ist super saftig und köstlich.