

BACKVERGNÜGEN #47

KAROTTENKUCHEN IM GLAS



Zutaten

Teig

1 EL Leinsamen geschrotet
400g Mehl
1 Pck. Backpulver
1 TL Salz | 1 TL Ingwer-Pulver
1 TL gemahlene Vanille
1 TL Muskat | 2 TL Zimt
70g Koksöl | 300ml Milch
200g brauner Zucker
1 TL Apfel-Essig
150g geraspelte Karotten

Topping

100g Kokosöl oder Kokosmilch 1
EL Limettensaft
250g Puderzucker
2 EL Milch

Schwierigkeitsgrad

mittel

Zeitaufwand

90 Minuten

Eine ausführliche Anleitung,
viele Tipps, noch mehr schöne
Bilder und viele weitere
Rezepte findest du auf
www.mitvergnuegen.com

Und so geht's!



1. Zuerst verrührt ihr 1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser und lasst das für 10 Minuten quellen.
2. In der Zeit verrührt ihr 400g Mehl, 1 Pck. Backpulver, sowie die Gewürze.
3. In einer anderen Schüssel verrührt ihr 70g Koksöl (flüssig) mit 200g braunem Zucker.
4. Danach die 300 ml Milch, 1 TL Essig und die gequälten Leinsamen hinzugeben und verrühren.
5. Nun beide Schüsseln zueinander geben und mixen, baby.
6. Raspelt eure Karotten und rührt diese unter.
7. Fettet eure Gläser gut ein.
8. Füllt den Teig in eure Gläser bis die zu 2/3 voll sind und backt das ganze für 45 Minuten bei 180° Umluft.
9. Für das Topping verrührt ihr mit dem Mixer 100g Koksöl (flüssig) mit 1 EL Limettensaft.
10. Gebt nun nach und nach den Puderzucker hinzu, bis euch die Konsistenz gefällt.
11. Gebt nun auch die Sojamilch hinzu, sodass das Topping schön cremig wird.

Nun alles ganz toll dekorieren und löffeln. Oder mitnehmen!

Happy Ostern,
FrL. Zucker