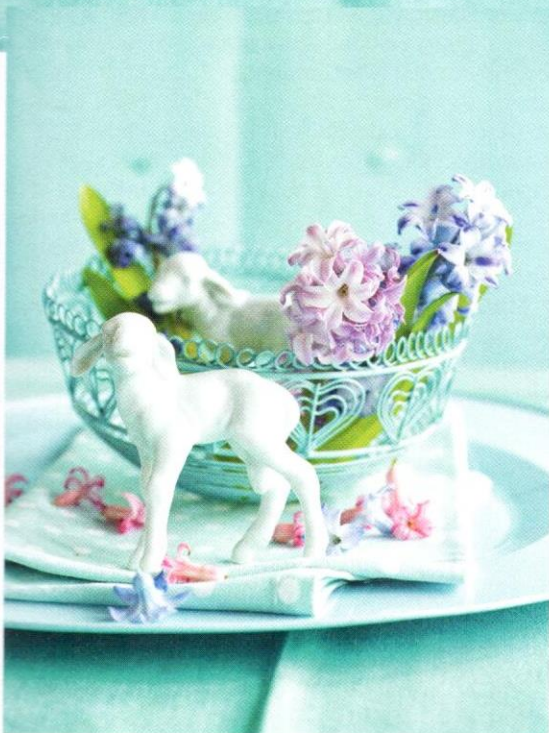




Joghurt-Karotten-Kuchen

ERGIBT CA. 24 WÜRFEL

FÜR 1 SPRINGFORM À 24 × 24 CM

Butter und Mehl für die Form

300 g Karotten

250 g griechisches Joghurt

200 g Frischkäse, z. B. Philadelphia

3 Eier

80 g Zucker

2 EL. Vanillecremepulver zum Kochen

Puderzucker für die Garnitur

Essbare Blüten für die Garnitur, z. B.

Gänseblümchen und Veilchen

Nussteig:

100 g kalte Butter

80 g Zucker

100 g gemahlene Mandeln

1 Ei

100 g Mehl

1. Springformboden mit Backpapier belegen. Formenrand mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Backofen auf 180 °C vorheizen. Für den Nussteig Butter, Zucker und Mandeln verreiben. Ei trennen. Eigelb und Mehl dazugeben und zu einem festen Teig verkneten. Nussteig in die Form geben und darin mit den Fingerspitzen gleichmässig flachdrücken. Teig mit Eiweiss dünn bestreichen. Ca. 10 Minuten kühl stellen. In der Ofenmitte 15 Minuten blind vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.

2. Karotten an einer feinen Raffel reiben. Joghurt und Frischkäse mischen und glatt rühren. Eier und Zucker beigeben und darunterrühren. Cremepulver über die Karotten stäuben und beides unter die Joghurt-Frischkäse-Masse heben. Masse auf den vorgebackenen Boden giessen und glatt streichen. Kuchen in der Ofenmitte 30–35 Minuten fertig backen. Auskühlen lassen. Kuchen in Stücke schneiden. Mit Puderzucker bestäuben und mit Blüten oder Blütenblättchen garnieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ 45–50 Minuten backen

Pro Würfel ca. 4 g Eiweiss, 10 g Fett,

12 g Kohlenhydrate, 670 kJ/160 kcal