



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Rüblikuchen

Zutaten

- 500 g Karotten
- 4 Eier
- 100 g Zucker
- Saft und Schale einer unbehandelten Bio-Zitrone
- 150 g Vollkornmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- ½ TL Zimt
- 1 Prise gemahlene Nelken
- 1 Prise Salz



Zubereitung

1. Karotten schälen und fein reiben. Eier, Zucker Zitronensaft und –schale zu einer schaumigen Creme rühren.
2. Vollkornmehl mit Backpulver, Haselnüssen und den Gewürzen mischen.
3. Die Masse mit den Karotten zur Eiercreme geben und alles gut vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und bei 180°C ca. 40 Minuten backen.
4. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Vorbereitungszeit: ca. 10 Min. / Backzeit: ca. 40 Min.