



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Karottenkuchen mit Frischkäseglasur

- 70 g GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 150 g Weizenmehl, Type 405
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 120 g brauner Zucker
- 4 Eier, Kl. M
- 500 g junge Karotten, feingeraspelt
- 1 TL Butter
- 200 g Frischkäse
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- 1 TL Bio-Orangenschale, frisch gerieben
- 60 g Walnusskerne, gehackt
- 120 g Honig

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter
www.gefro.de

Karottenkuchen mit Frischkäseglasur

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett	36,9 g Kohlenhydrate	7,9 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	304
kcal Brennwert				

Karottenkuchen mit Frischkäseglasur

1⌘ Teig vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 150 g Weizenmehl und 150 g Weizenvollkornmehl mit 2 TL Backpulver und 120 g braunem Zucker in einer Schüssel vermischen.

2⌘ Teig anrühren:

In einer anderen Schüssel 60 g Honig, 4 Eier, 70 g **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 500 g fein geraspelte Karotten gut miteinander verrühren. Die Mehlmischung nach und nach hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

3⌘ Backform vorbereiten & backen:

Die Ränder einer runden Backform (Ø 20 cm) mit 1 TL Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen, glattstreichen und im vorgeheizten Ofen etwa 50 Minuten backen. Danach den Kuchen 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen, auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

4⌘ Frischkäseglasur zubereiten:

200 g Frischkäse mit 60 g Honig sowie je 1 TL Zitronen- und Orangenschale glatt rühren.

5⌘ Fertigstellen:

Den ausgekühlten Karottenkuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen und mit 60 g gehackten Walnusskernen bestreuen.

⌘ **Tipp:** Für eine extra frische Note kann der Kuchen vor dem Servieren mit etwas zusätzlicher Orangenschale bestreut werden.

⌘ **Variante:** Wer mag, verfeinert die Glasur mit einer Prise Zimt oder Vanille – das harmonisiert wunderbar mit den Karotten und Walnüssen.