

VEGANER HAFER-MÖHRENKUCHEN

Schwierigkeit: einfach / ca. 45 Min. Arbeitszeit

Ob zu Ostern oder einfach "weil lecker": Karottenkuchen geht immer. Dieses Rezept hier ist sogar vegan und stammt von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter. Sie ist Teil der Vereinigung BIOSpitzenköche, die aus Biozutaten tolle Geschmackserlebnisse zaubern. Weitere Rezeptideen auf Gourmetniveau findest du [hier](#).

Foto: Jürgen Holz, Copyright BLE

ZUTATEN

ca. Zutaten für ein Blech

300 gr	Dinkelmehl
200 gr	vegane Margarine (Zimmertemperatur)
225 gr	Agavendicksaft
300 gr	Möhren
100 gr	Haferflocken
0,5 TL	gemahlener Zimt
0,5 TL	gemahlener Kardamom
3 TL	Backpulver
290 ml	Haferdrink
2 EL	Leinsamenschrot



ZUBEREITUNG

Die Leinsamen mit etwa der Hälfte des Haferdrinks verrühren und 15 Minuten quellen lassen.



Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Möhren schälen und grob raspeln.

Margarine, Agavendicksaft und Leinsamen mit dem Schneebesen verrühren.

Mehl, Zimt, Kardamom, Backpulver und Haferdrink dazugeben und verrühren. Haferflocken und Möhren unterheben.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen. Bei Ober-Unterhitze circa 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Der Kuchen hält vier bis fünf Tage in einer geschlossenen Dose im Kühlschrank.