

# Karottenkuchen

(ergibt ca. 12 Stücke)



## Zutaten:

- 2 Karotten
- 100g Haferflocken
- 30g Vanille Proteinpulver (alternativ mehr Erythrit oder Mandelmehl gleicher Menge)
- 40g Erythrit (je nach Süsse kann die Menge auch angepasst werden)
- 50g gemahlene Mandeln
- 1/2 Packung Vanille Puddingpulver
- TL Backpulver
- Prise Zimt
- 200 Joghurt (z.B. Soja)
- 1 Ei
- 150 ml Pflanzenmilch

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen
2. Die Karotten fein raffeln
3. Die trockenen Zutaten vermengen und danach die flüssigen Zutaten hinzufügen
4. alles zusammen verrühren bis einen cremigen Teig entsteht und in eine Form verteilen
5. bei 180 Grad (ober- & Unterhitze) ca. 35-45 Minuten Backen.

Abkühlen und nach blieben Toppen, danach geniessen.

## Nährwerte (pro Stück):

- 85kcal
- 6g Protein
- 7g Kohlenhydrate
- 3g Fett