

Ernährungsinformationen
für Kindertagesstätten
- März 2016 -

Möhrenkuchen mit Sonnenblumenöl

Zutaten für 12 Portionen:

250 g	Möhren
4	Eier
120 g	Zucker
400 g	Mehl
1 P.	Backpulver
125 ml	Sonnenblumenöl
2	Eiweiß
2 EL	Puderzucker
20 g	gemahlene Pistazien
12	Zuckermöhren

So wird's gemacht:

- Möhren schälen und fein raspeln. Eier und Zucker mit dem Handrührgerät sehr schaumig rühren. Mehl mit Backpulver darüber sieben und mit dem Öl zu einem glatten Teig verrühren. Möhrenraspeln gleichmäßig unterrühren.
- Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Eine Springform (26 cm) ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2 – 3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35 – 40 Min. backen.
- Den Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Pistazien bestreuen und mit Zucker- oder Marzipanmöhren dekorieren.

Quelle: www.essen-und-trinken.de

Herzliche Grüße

i. A.

gez.

Heike Kästner