



Einfacher Karottenkuchen mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	483 kcal/ 2019 kJ	Fett:	31 g
Eiweiß:	8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	7 g
Kohlenhydrate:	43 g	ungesättigte Fettsäuren:	24 g

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Gas: Stufe 2, Umluft: 160 Grad) vorheizen. In einer Schüssel die geriebenen Möhren, das Öl, das Wasser und das Vanillearoma vermischen. Die restlichen Zutaten in eine andere Schüssel geben und miteinander vermengen. Dann den Inhalt beider Schüsseln miteinander vermischen. Den Teig in zwei Förmchen (Ø 26 cm) füllen und 20 Minuten backen.
2. Wenn die Kuchen fertig gebacken sind, aus der Form nehmen, bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
3. Für die Creme den Frischkäse mit dem Zuckerguss und der Speisestärke verrühren. Eine der Torten mit der Creme bestreichen und die zweite Torte daraufsetzen. Zum Schluss die restliche Creme auf dem zusammengesetzten Kuchen verteilen. Mit ein paar gehackten Walnüssen dekorieren.

Zutaten für 12 Portionen :

250 g geriebene Karotten
200 ml Sonnenblumenöl
250 ml Wasser
1 TL Vanilleessenz
280 g Vollkornmehl
1 Pck Backpulver
1 Prise Salz und Zimt
250 g brauner Zucker
100 g kalifornische Walnüsse

Für die Creme

300 g Frischkäse
50 g Zuckerguss
2 EL Speisestärke