



WiKi-TIPP

Wenn die Teigmasse nicht in Förmchen, sondern in einer Kuchenform gebacken wird, erhöht sich die Backzeit auf 45 bis 50 Minuten!



ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 °C Heißluft vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Äpfel waschen, entkernen und grob reiben. Eier in zwei Rührschüsseln trennen und Eiklar zu Schnee schlagen. Dotter, Nüsse, Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker und Öl vermengen. Geriebene Äpfel und Eischnee vorsichtig unterheben. Masse in die Muffinformen füllen und ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Quelle:

Mertlitz Sieglinde, Essperimente – Kochshow am eigenen Herd, Heyn Verlag, 2009



ZUTATEN FÜR 1 TORTE

250 g Karotten
6 Eier
1 Packung Backpulver
1 Prise Salz
200 g Agavendicksaft
300 g Mandeln
80 g Vollkornmehl

WiKi-TIPP

Agavendicksaft ist ein Süßungsmittel, welches als Ersatz für Zucker oder Honig verwendet werden kann.



ZUBEREITUNG

Karotten gut waschen und fein reiben. Eigelb mit Agavendicksaft und Salz schaumig rühren, geraspelte Karotten, Mehl, Backpulver und Mandeln esslöffelweise unterheben. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig untermischen. Springform mit Backtrennpapier auslegen und den Teig einfüllen. Im Ofen auf der unteren Schiene bei 180 °C ca. 65 Minuten backen.

Quelle:

Tschürtz Jennifer, Gesund essen im Kindergartenalter, Maudrich Verlag, 2010