



# Möhren-Nuss-Kuchen

## Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 7 Eier
- » 200 g brauner Rohrzucker
- » 1 Prise Jodalz mit Fluorid
- » 30 g Apfelmus
- » 200 g Möhren
- » 150 g Mandeln, gerieben
- » 150 g Haselnüsse, gehackt
- » 10 g Backpulver
- » 50 g Vollkornpanirmehl
- » 50 g Dinkelvollkornmehl
- » 100 g Milkschokolade

1. Sieben Eigelbe mit einem Dreiviertel des Zuckers, Salz und Apfelmus verrühren.
2. Möhren, Mandeln, Haselnüsse, Paniermehl mischen und unter die Eigelbmasse rühren.
3. Packpulver und Vollkornmehl mischen und unterheben.
4. Die Eigelbe mit dem restlichem Zucker steif schlagen und den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.
5. In eine mit Backpapier ausgelegte (mindestens 28 cm) Springform geben und bei 180 Grad Umluft ca. eine Stunde backen.
6. Den abgekühlten Kuchen mit geschmolzener Schokolade verzieren.