



KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT  
ANGELIKA PATAK

**angelika patak**  
+43 664 280 98 71  
angelika.patak@aon.at  
a-3400 klosterneuburg, waldgasse 2



## Karottenkuchen

Für den Einkaufskorb:


3,6% Joghurt 1/4l Becher,  
1 Becher Zucker, 2 Becher Mehl (Universal Weizen, oder Dinkelmehl),  
1 Becher Öl (Sonnenblumen oder Raps), 1 Becher Nüsse  
(Walnüsse oder Haselnüsse),  
2-3 fein geriebene Karotten, 5 Eier, 1 P. Vanillezucker, 1P. Backpulver.

So funktioniert`s:

Eier mit Zucker schaumig schlagen und alle restlichen Zutaten mit einem Schneebesen oder einer Küchenmaschine zügig vermengen, und in eine geeignete ausgefettete Kuchen- oder Tortenform füllen.

Den Multidampfgarer mit der Beheizungsart „Intervalldampf“ auf 170°C aufheizen, und den Kuchen ca. 50 min. backen (Stäbchenprobe).

Noch heiß mit Staubzucker bestreuen.

 **Tipp:** Zu Ostern mit Marzipankarotten, Zitronenglasur und, oder Zuckereier verzieren

Angelika Patak  
Dipl. Ernährungsvorsorgeexpertin für Kinder u. Erwachsene