

Karotten-Hafer-Kuchen



Zutaten:

- 2 große Karotten
- 2 Bananen
- 125 g Joghurt 1,5 % Fett
- 100 g Milch 1,5 % Fett
- 2 Eier
- 80 g Ahornsirup
- 50 g Rosinen
- 50 g Pecannüsse
- 200 g Haferflocken
- 500 g Magerquark
- 1 TL Honig
- 1 TL Backpulver



Gewürze:

Jod-Salz, Zimt, Ingwer, Pumpkin-Spice



6 große Stücke



60 Minuten

Zubereitung:

1. Bananen und Möhren schälen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken, Karotte raspeln. Pecannüsse hacken. Alles mit Joghurt, Milch, Eiern, Ahornsirup, Haferflocken, Backpulver und Salz vermischen.
2. Den Teig in eine gefettete Form geben und bei 175°C für 25-30 Minuten im Ofen backen.
3. Den Quark mit Milch oder Wasser glattrühren und mit Honig und Zimt vermischen. Als Topping auf den Kuchen geben.

Rezeptvariation:

Optional können Rosinen, Ingwer und Pumpkin-Spice-Gewürz hinzugefügt werden.

Tipps:

Um Kalorien und Zucker zu sparen kann eine zuckerfreie Alternative zum Ahornsirup genutzt werden



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Karotten-Hafer-Kuchen



Nährwerte (1 Portion):



Energie (kcal)	294,7 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	8,2 g 1,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	38 g 22 g
Protein	15,8 g
Ballaststoffe	4,8 g