

saftiger Frühstückskuchen



Zubereitung

1 große Karotte
2 Äpfel
20g Kokosflocken
10g geriebene Mandeln oder Haselnüsse
Schale von einer Bio-Orange
110g (Kokosblüten-)Zucker
150ml Öl
2 Eier
Kardamom
Zimt
Salz
150g Mehl
2 TL Weinsteinbackpulver

1. Äpfel und Karotten fein reiben, Kokosflocken, Nüsse, Zucker, Orangenschale und Eier zugeben und gut durchmischen.
2. Öl und Gewürze zugeben und einrühren,
3. Mehl und Backpulver unterheben
4. eine Kasten- oder Brownieform mit Öl ausstreichen
5. Masse in die Kuchenform füllen und in das auf 180° Ober- und Unterhitze vorgeheizte Rohr schieben
6. für ca. 40 min backen (je nach Backofen),

Gutes Gelingen!