



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

150 g	Zucker
250 g	Karotten
250 g	geriebene Nüsse
120 g	Mehl (glatt)
10 g	Butter
2 Pkg.	Vanillezucker
1 Pkg.	Backpulver
0,5	Zitronenschalen, unbehandelt
4	Eier

Mein persönlicher Tipp

Die heißen Gläser nach dem Backen mit dem Deckel verschließen und kalt und dunkel stellen. So hält sich der Kuchen ca. 1 bis 2 Wochen im Glas. Geeignete Sturzgläser sind Weck-, Rex- oder Gläser mit einem Twist-off Verschluss. Der Kuchen kann auch als Torte oder in einer Kuchenform gebacken werden.



Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,
LK NÖ

Karottenkuchen im Glas



Foto: VrK/Franz Gleiß - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Eier mit dem Mixer einige Minuten gut schaumig rühren. Karotten säubern und fein reiben. Die Karotten und die geriebenen Nüsse in die schaumige Masse mit dem Schneebesen vorsichtig einrühren. Zum Schluss Mehl und Backpulver vermischen und in die Karotten-Nuss Masse einrühren. 6 bis 8 Sturzgläser (je nach Größe der Gläser) mit einem Pinsel und etwas weicher Butter befüllen. Die Gläser ca. die Hälfte bis maximal 2/3 mit dem Teig befüllen und bei 160 °C im vorgeheizten Backrohr ca. 35-45 Minuten backen. Mit Staubzucker bestreut servieren.