



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · ZUCKERFREI

High Protein Carrot Cake mit Frischkäse-Frosting

Dieser High Protein Carrot Cake ist saftig, würzig und kommt mit einer ordentlichen Portion Eiweiß daher – perfekt für Fitness-Fans und Naschkatzen. Dank Skyr, Hafermehl und einem leichten Frosting stillt er den Kuchenhunger ohne Reue.

15

VORBEREITUNG

35

ZUBEREITUNG

8

STÜCKE

Mittel

SCHWIERIGKEITSGRAD

180 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

TEIG

200 g Karotten, fein geraspelt

100 g Skyr

50 ml Rapsöl

80 g Hafermehl

30 g gemahlene Mandeln

1 TL Zimt

Optional: 30 g Walnüsse, grob gehackt

100 g Apfelmus (ungesüßt)

2 Eier (Größe M)

80 g Erythrit

50 g Vanille-Proteinpulver

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

FROSTING

150 g Skyr

1 TL Zitronensaft

80 g Frischkäse (light)

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie eine Kastenform (ca. 25 cm Länge) mit Backpapier aus oder fetten Sie sie leicht ein.
- 2 Schälen Sie die Karotten und raspeln Sie sie möglichst fein. Drücken Sie überschüssige Flüssigkeit leicht aus, damit der Teig nicht zu feucht wird. Falls Sie Walnüsse verwenden, hacken Sie diese grob.
- 3 Geben Sie Eier, Skyr, Apfelmus, Rapsöl und Erythrit in eine große Rührschüssel. Verrühren Sie alles zu einer gleichmäßigen Masse.
- 4 Vermischen Sie in einer separaten Schüssel Hafermehl, Vanille-Proteinpulver, gemahlene Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz gründlich miteinander.
- 5 Geben Sie die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten und verrühren Sie alles nur so lange, bis ein homogener Teig entsteht. Nicht zu stark aufschlagen – das sorgt für eine saftigere Konsistenz.
- 6 Heben Sie die geraspelten Karotten sowie optional die Walnüsse gleichmäßig unter.
- 7 Füllen Sie den Teig in die vorbereitete Kastenform und streichen Sie die Oberfläche glatt.
- 8 Backen Sie den Kuchen 50–60 Minuten auf mittlerer Schiene. Machen Sie gegen Ende eine Stäbchenprobe: Der Holzstab sollte sauber oder mit wenigen feuchten Krümeln herauskommen, aber nicht mit flüssigem Teig.
- 9 Lassen Sie den Kuchen vollständig in der Form auskühlen. Lösen Sie ihn erst danach vorsichtig heraus.
- 10 Für das Frosting verrühren Sie Skyr, Frischkäse, Zitronensaft und Puder-Erythrit zu einer glatten Creme. Schmecken Sie bei Bedarf nochmals ab.
- 11 Verteilen Sie das Frosting gleichmäßig auf dem vollständig abgekühlten Kuchen. Optional können Sie mit gehackten Walnüssen garnieren.
- 12 Stellen Sie den Kuchen vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kühl, damit das Frosting etwas fester wird.

• MAKROS PRO PORTION

180
KALORIEN**14 g**
PROTEIN**13 g**
KOHLENHYDRATE**8 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen