



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Karottenkuchen mit Frischkäseglasur

- 120 g GEFRO Honig Wald & Blüte
- 70 g GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 150 g Weizenmehl, Type 405
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 120 g brauner Zucker
- 4 Eier, Kl. M
- 500 g junge Karotten, feingeraspelt
- 1 TL Butter
- 200 g Frischkäse
- 1 TL Bio-Zitronenschale, frisch gerieben
- 1 TL Bio-Orangenschale, frisch gerieben
- 60 g Walnusskerne, gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karottenkuchen mit Frischkäseglasur

Rezept für 12 Personen
Zubereitung ca. 70 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,5 g Fett	36,9 g Kohlenhydrate	7,9 g Eiweiß	3,6 g Ballaststoffe	304 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Karottenkuchen mit Frischkäseglasur: Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 150 g Weizenmehl und 150 g Weizenvollkornmehl mit 2 TL Backpulver und 120 g braunem Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.

In einer anderen Schüssel 60 g **GEFRO Honig Wald und Blüte**, 4 Eier, 70 g **GEFRO Omega-3-Speiseöl** und 500 g fein geraspelte Karotten gut miteinander vermengen. Nach und nach die Mehlmischung unterrühren und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Die Ränder einer runden Backform (Durchmesser 20 cm) mit 1 TL Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Die Masse in die Form geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen. Den Kuchen 5 Minuten abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und ganz auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit 200 g Frischkäse mit 60 g **GEFRO Honig Wald und Blüte** sowie je 1 TL Zitronen- und Orangenschale verrühren. Den Karottenkuchen mit dem Frischkäse bestreichen. Mit 60 g gehackten Walnusskernen bestreuen.