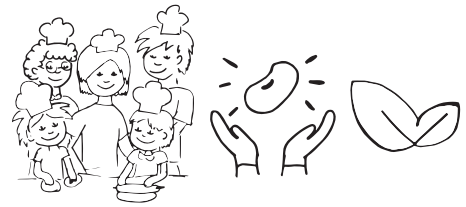


**FÜR 1
SPRINGFORM**



DINKEL-MÖHREN-NUSS- KUCHEN

200 g Möhren

schälen, waschen und raspeln.
Aus

150 g Zucker

150 g Apfelmus

100 ml Sonnenblumenöl

250 g Dinkelvollkornmehl

125 g gemahlene Haselnüsse

1 Päckchen Backpulver

1 Päckchen Vanillezucker

2 EL Zitronensaft

und
einen Rührteig herstellen.
Die Möhren unterheben.

Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Rand
fetten, den Teig einfüllen und bei Heißluft 180°C ca.
40 Minuten backen.

50 g Zartbitterkuvertüre

schmelzen und den kalten Kuchen damit besprenkeln.

Nährwerte pro Kuchen:

Energie	3650 kcal
Kohlenhydrate	396,0 g
Fett	193,0 g
Eiweiß	60,4 g