



Karottentorte

Zutaten für 12 Portionen (eine 24 – 26 cm Springform)

150 g Haselnüsse gerieben
150 g Mandeln
250 g Karotten gerieben
5 Eier
300 g Zucker
1 TL Zitronensalzpaste
75 g Weizenmehl griffig
1 TL Weinstein Backpulver

Für die Glasur

150 g Staubzucker
3 EL Zitronensaft



Nährwerte pro Portion á 111 g:

378 kcal (1 577 kJ), 9 g EW, 45 g KH, 17 g F, 3 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:15 h

Gesamtzeit 01:05 h

Kosten 6,04 €

Zubereitung auf klassische Art

1. Backrohr auf 160 °C vorheizen.
2. Haselnüsse und Mandeln fein mahlen oder gemahlene verwenden.
3. Karotten fein raspeln.
4. Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und gemeinsam mit dem Zucker schaumig rühren.
5. Geriebene Karotten, Haselnüsse und Mandeln unterrühren.
6. Salz, Zitronensalzpaste, Mehl und Backpulver dazugeben und unterheben.
7. Die Masse in eine gebutterte und mit Mehl ausgestreute Springform füllen und 45 bis 50 Minuten backen.
8. Die Torte aus der Springform nehmen und auskühlen lassen.
9. Staubzucker und Zitronensaft zu einer Glasur verrühren und die Torte damit glasieren. Eventuell mit Zuckerkarotten verzieren.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Backrohr auf 160 °C vorheizen.
2. Haselnüsse in den **Mixtopf** geben, **7 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
3. Mandeln in den **Mixtopf** geben, **7 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zu den Haselnüssen geben.
4. Karotten in Stücke in den **Mixtopf** geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und zur Mandel-Nuss-Mischung geben.



5. **Rühraufsatz** einsetzen. Eier und Zucker in den **Mixtopf** geben und **6 Min./37 °C/Stufe 4** schlagen.
6. **Rühraufsatz** entfernen. Nuss-Karotten-Mischung, Salz, Zitronensalzpaste, Mehl und Backpulver zugeben und **20 Sek./Stufe 4** unterheben.
7. Die Masse in eine gebutterte und mit Mehl ausgestreute Springform füllen und 45 bis 50 Minuten backen.
8. In der Zwischenzeit **Mixtopf** spülen. Die Torte aus der Springform nehmen und auskühlen lassen.
9. Staubzucker und Zitronensaft in den **Mixtopf** geben und **10 Sek./Stufe 6** zu einer Glasur verrühren und die Torte damit glasieren. Eventuell mit Zuckerkarotten verzieren.

Varianten

Alternativ zur Zitronensalzpaste kannst Du auch Saft und Schale einer halben Zitrone und 1 Prise Salz verwenden. Du kannst auch die Nüsse variieren und nur Mandeln oder nur Haselnüsse verwenden. Du kannst die Zuckermenge ohne Einbußen um 50 g reduzieren. Das spart ein paar wenige Kalorien ein (15 kcal pro Stück).

Tipp

Für die Zubereitung im Thermomix kannst Du Nüsse und Mandeln im Ganzen verwenden und Karotten in groben Stücken. Für die Zubereitung auf klassische Art empfiehlt es sich, gleich geriebene Nüsse und Mandeln zu kaufen. Die Menge passt für eine 24 bis 26 cm Springform. Möchtest Du eine höhere Torte, dann verwende dafür ein 24 cm Springform.

Rezeptwirkung nach TCM

Karottentorte wirkt nährend und stark befeuchtend und kann therapeutisch bei Lungen-Yin-Mangel, bei Lungen-Qi-Mangel, bei Säftemangel und bei Blutmangel eingesetzt werden. Kontraindiziert ist sie bei starken Feuchtigkeitssymptomen und bei starkem Übergewicht, da die Torte sehr viel Zucker enthält.

Westliche Gesundheitshinweise

Die Torte ist natürlich ein Zuckerlieferant und sie hat demnach auch pro Stück schon sehr viele Kalorien. Allerdings liefert sie auch die Vitamine A, E, B12, Biotin und die Mineralstoffe Phosphor, Kupfer und Mangan. Daneben hat sie einen hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Also wenn schon naschen, dann so 😊.

essenbelebt wünscht guten Appetit!