

# GLUTENFREIER MÖHREN-APFEL-NUSS-KUCHEN, ohne Mehl & ohne raffinierten Zucker

geschrieben von Karin Knorr | 17. November 2019



Hallo meine Lieben,

ich wollte zu einem gemütlichen Nachmittagskaffee mit Freunden einen Kuchen backen, der frei von raffiniertem Zucker ist. Nach einiger Zeit fand ich ein Rezept von mir, dass ich schon so oft gebacken hatte, es jedoch noch nicht hier veröffentlicht habe. So gab es den Kuchen gestern und heute kommt er auf meinen Blog.

## **Zutaten:**

- 250 g Möhren (etwa 3)
- 100 g Apfel (etwa 1/2)
- 200 g Haselnüsse (alternativ Mandeln oder halb & halb)
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Maisstärke
- 4 TL Natron (alternativ Weinstein-Backpulver)
- 1 TL Zimt
- 4 Eier
- 150 g Butter (zimmerwarm)
- 130 g Dattelsüße (alternativ Honig)
- optional Kokos-Joghurt

## **Zubereitung:**

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Möhren und Apfel fein reiben. Die trockenen Zutaten miteinander vermengen. Eier, Süße und Butter mit einem Mixer verrühren. Die trockenen Zutaten zufügen und mit der Buttermischung vermengen. Zum Schluss Apfel und Möhren unterheben. Alles in eine Auflaufform (mit Backpapier ausgelegt) geben und etwa 25-30 Minuten backen.

**Tipps:** Ihr könnt den Kuchen auch in einer Springform (20cm) oder in Muffin-Formen backen. Als Topping habe ich einen Kokos-Joghurt verwendet. Dieser Kuchen passt super gut in die Weihnachtszeit.

Dieses Rezept könnten euch auch gefallen: [Kokos Herzen](#)

Viel Spaß beim Nachbacken wünscht euch,  
eure Karin Knorr