



**ORF** extra

## Carrot Cake

*Kürbiskerne, Aprikosen & Joghurt-Honig-Icing*

### Zutaten für 1 Kuchen (Ø 20 cm)

#### Rührteig:

2 Eier  
120 ml Ahornsirup  
70 ml mildes natives Pflanzenöl + mehr für die Form  
¼ TL schwarze Kardamomsamen  
4 Gewürznelken  
150 g Dinkelvollkornmehl + mehr für die Form  
1 TL gemahlener Zimt  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss  
2 TL Weinsteinbackpulver  
1 Prise Salz  
300 g Karotten  
60 g getrocknete Aprikosen  
abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange  
40 g Kürbiskerne

#### Icing:

150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)  
150 g Joghurt nach Wahl  
25 g Akazienhonig  
½ TL gemahlene Vanille  
1 EL Zitronensaft

#### Dekoration:

essbare Blüten, Kürbiskerne (nach Belieben)

### Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel Eier und Ahornsirup einige Minuten mit dem Handrührgerät verquirlen, nach und nach das Öl dazugeben. Kardamom und Nelken im Mörser fein

mahlen. In einer zweiten Schüssel Dinkelvollkornmehl, Gewürze, Backpulver und Salz mischen, zur Ei-Öl-Mischung geben und alles kurz vermischen. Die Karotten schälen und fein reiben, die Aprikosen hacken. Karottenraspel, Aprikosen, zwei Drittel des Orangenschalenabriebs und die Kürbiskerne unter den Teig heben.

Eine Springform (Ø 20 cm) mit Öl einfetten und mit etwas Dinkelvollkornmehl ausstäuben. Den Teig in die Form füllen, glattstreichen und auf der mittleren Schiene 35–40 backen, bis er aufgegangen und goldbraun ist. Bleibt an einem hineingesteckten Holzstäbchen kein Teig mehr haften, ist der Kuchen fertig.

Den heißen Kuchen vorsichtig auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

Für das Icing alle Zutaten mit dem Großteil der restlichen Orangenschale glattrühren. Die Creme gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Mit der restlichen Orangenschale bestreuen und nach Belieben mit essbaren Blüten sowie Kürbiskernen dekorieren.