



NATHALIE GLEITMAN
@NATHALIEGLEITMAN

Sie ist Food-Bloggerin, Kochbuch-Autorin und zertifizierte Ernährungsberaterin. Aufgrund von Unverträglichkeiten hat Nathalie Gleitman gesundes Essen für sich neu entdeckt und begonnen, selbst Gerichte zu kreieren – ihre absolute Leidenschaft.



WEB-TIPP

Viele weitere tolle Rezepte und Inspirationen unter dm.de/rezepte

Karottenkuchen

MIT NÜSSEN



PRO PORTION: 500 kJ (120 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 35 Min.

SCHWIERIGKEITSGRAD: einfach **REICHT FÜR:** 1 Kuchen (12 Stücke)

Zutaten

Für 1 Kuchen

- 2 reife Bananen
- 1 Karotte
- 110 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- 85 g dmBio Hafermehl, glutenfrei*
- 1 Teelöffel dmBio Ceylon Zimt*
- 1 Teelöffel dmBio Backpulver mit Reinweinstein*
- 200 g dmBio Mandeldrink Natur*
- 50 g dmBio Nusskernmischung*

Topping:

- 100 g dmBio Joghurtalternative Kokos Natur**
- 20 g Pistazien, gehackt



INSTA-TIPP

Haben Sie das Rezept ausprobiert? Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto auf Instagram unter [#alverderezept](https://www.instagram.com/alverderezept) posten!

Zubereitung

Banane zerdrücken, Karotten waschen und raspeln. Dann alle Kuchenzutaten miteinander vermischen und in eine gefettete Kuchenform (Kasten oder Springform, ca. 26 cm Länge/Durchmesser) geben.

Im Backofen bei 180 Grad für 30 Minuten backen. Am besten eine Stäbchenprobe machen.

Abkühlen lassen und dann nach Belieben die Joghurtalternative und die Pistazien als Topping darauf verteilen.

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- 110 g dmBio Haferflocken Feinblatt*
- dmBio Ceylon Zimt*
- dmBio Backpulver mit Reinweinstein*
- 200 g dmBio Mandeldrink Natur*

- 50 g dmBio Nusskernmischung
- 100 g dmBio Joghurtalternative Kokos Natur*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 1 Karotte

AUS DEM OBSTKORB:

- 2 reife Bananen

SONSTIGES:

- Hafermehl
- 20 g Pistazien, gehackt