

Low Carb Möhrenkuchen im Glas

Zutaten für 6 Gläser

- 200 g Möhren
- 200 g gemahlene Mandeln
- 3 Eier
- 50 g Quark
- 50 g Frischkäse
- 50 g Butter (geschmolzen)
- 50 g gehackte Nüsse
- 110 g Erythrit
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- ½ Vanilleschote (das Mark davon)
- 1 Prise Salz



Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 40 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 55 Minuten

Möhrenkuchen im Glas selber machen - so gehts:

1. Trenne die Eier und schlage das Eiweiß mit dem Salz steif. Gib das Eigelb, Erythrit und Vanillemark in eine Schüssel und schlage es schaumig. Gib den Quark, den Frischkäse und die geschmolzene Butter hinzu. Mixe alles gut durch. Gib die gemahlene Mandeln und das Backpulver in den Teig.
2. Schäle die Möhren, raspel sie grob und hebe sie unter. Hebe den Eischnee und die gehackten Nüsse unter.
3. Heize den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vor. Fülle 6 Gläser á 230 ml mit etwas Butter und verteile den Teig darin.
4. Backe den Möhrenkuchen im Glas für ca. 40 Minuten. Nimm die Gläser dann sofort aus dem Ofen und verschließe sie fest. Lass sie auf einem Gitter gut auskühlen.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

