

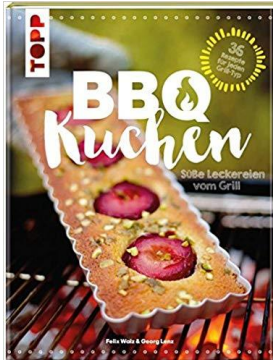


Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Karottenkuchen vom Grill



Ich hab mir das nicht ausgedacht. Also das Rezept schon – aber die Idee, Kuchen zu grillen, ist nicht von mir. Verrückterweise habe ich kurz nacheinander gleich mehrere Artikel und Blogeinträge dazu gelesen. Es gibt sogar ein Buch.

Nachdem ich ja aber glutenfrei, vegan und histaminarm esse, gibt es in dem Buch nicht ein einziges Rezept, das passt. Aber die Idee gefiel mir. Und so habe ich bewährte Rezepte ausprobiert und leicht angepasst – und es klappt gut!

Ich habe mir vor einiger Zeit niederländische Poffertjes Pfannen für den Gasofen angeschafft. Mit diesen Pfannen klappen auch die kleinen Kuchen gut. Ihr könnt aber genauso gut eine alte Blech Muffinform verwenden und die Formen nur etwa 1/3 füllen. Oder ihr backt den Teig wie dicke Pfannkuchen einfach in der Pfanne. Geht auch. Falls ihr euch traut, das Rezept auf dem Grill zu machen, habt ihr auf jeden Fall einen echten Hingucker für euren Grillabend mit Freunden.



Zutaten etwa 12 Stück

200g Karotten

250g glutenfreier Mehlmix

100g Zucker

70g Paranüsse

1 Päckchen Backpulver

Vanille

200 ml Pflanzenmilch (Kokosmilch oder Hirsemilch sind histaminarm)

100 ml Rapsöl

Etwas Kokosfett

1. Die Karotten fein reiben. Die Paranüsse sehr fein hacken oder mörsern. Mit allen anderen Zutaten zu einem glatten Teig vermischen.
2. Die Pfanne oder Muffinform mit Kokosfett einfetten und dann bei mittlerer Hitze auf dem Grill backen. Idealerweise drehen, sobald sich eine Kruste geformt hat und auch von der Oberseite her backen.

