

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT REZEPTE

## Rüblikuchen mit Öl



### Zutaten

300 g Karotten (fein gerieben)  
200 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse  
200 g Zucker, evtl. die Hälfte mit Erythrit ersetzen  
4 Eier  
120 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)  
150 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
1 TL Zimt / 1 Prise Salz  
Optional: 1 TL Zitronenschale  
event. ein paar Walnüsse und ein paar Zuckermöhren  
zur Dekoration, etwas Puderzucker

### Nährwert pro Portion

Energie:	280kcal
Eiweiß:	6g
Fett:	17g
Kohlenhydrate:	26g

### Zubereitung

#### ◆ Zubereitung:

Ofen vorheizen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze)  
Eier + Zucker schaumig schlagen (2–3 Minuten).  
Öl langsam einrühren, dann Karotten unterheben.  
Trockene Zutaten (Mehl, Nüsse, Backpulver, Zimt, Salz) mischen und unterheben.  
Teig in eine gefettete Springform (Ø 24–26 cm) geben.  
Backen: ca. 45–50 Minuten (Stäbchenprobe!)  
Auskühlen lassen.

#### 💡 Tipps:

Nur mit Puderzucker bestauben, spart Kalorien, eventuell mit Zuckermöhren und mit Walnüssen verzieren, die muss man mit einem dünnen Zuckerguß ankleben!  
Die Zuckermöhren muss man ja nicht mitessen!  
Viel Spaß, die Zuckerfee



#### EINFACH ERKLÄRT



YouTube

#### DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

#### ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee