

# MÖHREN GUGELHÜPFCHEN



Ich weiß nicht: wie nennt man einen kleinen Gugelhupf? Ich konnte einem Gugelhupf jedenfalls nie etwas abgewinnen, ich habe die Form einfach nicht verstanden. Aber als ich die Mini-Gugelhupfförmchen sah, war es um mich geschehen. Und endlich hatte ich auch die passende Form für einen Möhrenkuchen, der schon so lange auf meiner Rezeptliste stand.

Rausgekommen ist dabei nun ein Rezept, das ab Beikoststart geeignet ist und außerdem noch vegan ist. Der Teig geht nicht sonderlich stark auf, das Ergebnis ist aber richtig schön saftig.

Bei den Nüssen und dem Fruchtmarmelade könnt ihr natürlich ganz nach eurem Geschmack entscheiden, was ihr nehmt. Schält ihr die Möhre und schneidet die Enden ab, sollte die Möhre vorher ca. 130 g wiegen (das ist eine Standardmöhre).

## ZUTATEN

- 120 g Vollkornmehl
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g geriebene Möhre
- 110 ml Rapsöl
- 6 EL Apfel-Mango-Fruchtmarmelade
- 3 TL Weinsteinbackpulver
- 1/2 TL Ceylon Zimt

## ZUBEREITUNG

Backofen auf 190° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und dann am besten mit einer Spritztüte in die Mini-Gugelhupfformen füllen. Der Teig reicht für ca. 10 Gugelhüpfchen. Sollte der Teig sehr trocken sein, kann man einen Schluck Pflanzendrink oder Wasser dazu geben.

Die Gugelhüpfchen dann auf der mittleren Schiene auf einem Rost ca. 25 Minuten backen.

## SCHMACKOFRÄTZCHENS TIPPS

Die Gugelhüpfchen lassen sich schon von den Kleinsten gut greifen und essen. Sie eignen sich daher auch wunderbar als Snack für unterwegs.

Wenn die Schmackofrätzchen größer sind, kann man die gemahlene Nüsse auch zum Teil durch gehackte ersetzen, dann hat man ein bisschen mehr zum Kauen.

Und wer eine etwas süßere Variante für mitessende Zuckermäulchen machen möchte: ein Zuckerguss oder ein Frischkäsefrosting passen hervorragend zu den Gugelhüpfchen. Und für die Kleinsten lässt man den Guss bzw. das Frosting einfach weg.

schmacko  
**fratz**

Ernährungsberatung  
**Vanessa End**  
[www.schmackofratz.info](http://www.schmackofratz.info)