

Rezept

Veganer Möhrenkuchen mit Kokosfrosting

Ein Rezept von Veganer Möhrenkuchen mit Kokosfrosting, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Frosting

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 2 Dosen Kokosmilch (je 400 g, ohne Zusätze; Kokosgehalt 80 %) | 100 g weiche vegane Margarine |
| 1 Pck. Vanillezucker | 50 g Puderzucker |
| | 1 Pck. Sahnefestiger |

Für den Kuchen

- | | |
|--|---|
| 200 g Haselnüsse | 2 Möhren |
| 1 kleiner Apfel | 1 Bio-Zitrone |
| 400 g Mehl | 270 g Zucker |
| 2 Pck. Vanillezucker | 2 TL Backpulver |
| 1½ TL Zimtpulver | 3 Msp. frisch geriebene Muskatnuss |
| 2 Msp. Salz | 100 ml neutrales Pflanzenöl |
| 150 ml ungesüßter Pflanzendrink | 500 ml Mineralwasser |

Außerdem

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| Fett für die Form | 1 Stück Zartbitter-Schokolade |
|-------------------|--------------------------------------|

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Guglhupfform | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 38 g F, 6 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag die Kokosmilchdosen in den Kühlschrank stellen und für 1-2 Std. kühlen. Dann die feste Kokoscreme mit einem Esslöffel aus den Dosen abschöpfen (das Kokoswasser für Smoothies verwenden oder tiefkühlen). Ein feines Sieb mit mehreren Lagen Küchenrolle auslegen und die Kokoscreme hineingeben. Das Sieb auf eine Schüssel stellen, die Creme bedecken und alles für ca. 6-8 Std. (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
2. Am Backtag den Backofen auf 220° vorheizen. Die Haselnusskerne auf ein Backblech legen und im Backofen (Mitte) 5-7 Min. rösten, bis sie duften und die dünnen Häutchen aufplatzen. Herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken.
3. Möhren und Apfel waschen, putzen und, wenn nötig, schälen (Bioware muss nicht geschält werden). Die Möhren fein reiben. Den Apfel vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch ebenfalls fein reiben. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale abreiben.

4. Den Backofen auf 190° zurückschalten. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Zimt, Muskat, Salz, Zitronenabrieb und Haselnüsse in einer großen Schüssel mischen. Möhren, Apfel, Öl und Pflanzendrink separat mischen, dann zu den trockenen Zutaten geben. Das Mineralwasser dazugeben und alles mit dem Schneebesen rasch zu einem homogenen Teig verarbeiten.

5. Die Backform fetten, den Teig hineingeben und im Backofen (Mitte) für 55-60 Min. backen, bis an einem in die Mitte gestochenen Holzstäbchen kein Teig mehr kleben bleibt. Den fertigen Kuchen herausnehmen, abkühlen lassen und stürzen.

6. Für das Frosting die Kokoscreme und die Margarine mit dem Handrührgerät ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe glatt rühren. Die übrigen Zutaten dazugeben und alles glatt rühren. Die Creme auf den Kuchen geben und mit einem Löffel wellenförmig verstreichen.

7. Die Schokolade hacken und über den Kuchen streuen. Den Möhrenkuchen bis zum Servieren kalt stellen.