

## Karottenkuchen

### Für den Teig:

375 g	Karotten
250 g	Mehl
2 TL	Backpulver
250 g	Zucker
1 TL	Zimtpulver
250 ml	Öl, neutrales
4	Eier
200 g	Mandeln, gemahlen
	Fett für die Form

### Für das Frosting:

300 g	Frischkäse
100 g	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Spritzer	Zitronensaft

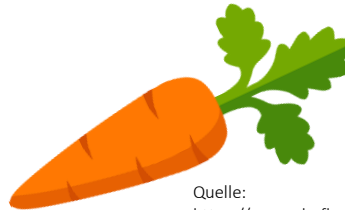
### Für die Rüblis:

200g Marzipanrohmasse  
Lebensmittelfarbe (rot, gelb, grün)

Eier, Zucker, Öl und Zimt mit dem Mixer verrühren. Die Karotten und Mandeln hinzugeben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls unterrühren. Den Teig in eine gefettete 26er Springform füllen, bei 180 °C Ober-/Unterhitze 40 - 50 Minuten backen. Man sollte eine Stäbchenprobe machen und die Erfahrungswerte mit dem eigenen Backofen berücksichtigen.

Für das Frosting Frischkäse und Zitronensaft mit dem Mixer auf niedriger Stufe glattrühren. Puderzucker und Vanillezucker einrieseln lassen.

Nach dem Backen den Kuchen abkühlen lassen. Das Frosting mit der Streichpalette rundherum auftragen. Und die aus Marzipanrohmasse geformten Rüblis darauf verteilen.



Quelle:  
<https://www.chefkoch.de/rezepte/2654951416926884/Karottenkuchen-Rueblikuchen-oder-Moehrenkuchen.html>

## ...(ANDERS) NACHGEDACHT

Nach den kalten Wintermonaten ist nun endlich der Frühling da. Alles wird bunt und lebendig.

Die Sonne scheint auf Dich, Du fühlst Dich bunt und lebendig.

Starte durch in diesem Monat, betrachte es als ein Geschenk. Schau in den Spiegel und sage JA zu Dir selbst.

*„Ja, ich bin ein toller Mensch, ja mich gibt es nur einmal, ich bin einzigartig. Ich bin gut so wie ich bin. Ich liebe mich selbst.“*

Umarme Dich und merke, wie gut es tut, so positive Gedanken Dir gegenüber laut auszusprechen.

Du wirst ruhiger und ausgeglichener und kannst so entspannter durch den Tag gehen. Oft fehlt den Menschen ein wohlwollender, wertschätzender und freundlicher Umgang mit sich selbst...

## Bewegungspause

Du sitzt zu viel, bist nur noch vor dem Bildschirm und merkst deinen Rücken?

Gönn´ dir eine **Bewegungspause!**

In 4 Minuten zurück zur alten Frische:



Scanne den Code oder klicke auf ihn.

**Danke für dein Video, Marie!**