



## Süsser Wurzel-Cake

Diese Cake-Version ist eine regionale Alternative zum Bananenbrot. Anstelle der Banane kommen hier süsse Wurzelgemüse wie Rande, Pastinaken, Karotten oder Süsskartoffeln zum Einsatz.

Die rote Rande verleiht dem Cake eine ganz besondere Färbung, aber auch Pastinaken sind eine leckere Alternative. Die unscheinbare weisse Rübe liegt geschmacklich zwischen Sellerie und Karotte und ist überraschend süss. Sie enthält mehr Vitamin C als Karotten und liefert eine grosse Menge an Pektin. Pektine sind Pflanzenfasern, die unsere positiven Darmbakterien füttern und so überleben lassen (ein «Präbiotikum» also).

Der Cake hält sich, in Backpapier eingewickelt, im Kühlschrank eine Woche oder kann in Scheiben geschnitten und eingefroren und bei Bedarf getoastet werden. Mit gesalzener Butter oder mit einem selbst gemachten Nussmousse bestrichen, schmeckt er besonders lecker.

### Zutaten

Für eine Cakeform von 25 cm Länge

- 150 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 150 g feine Haferflocken
- 3 EL Leinsamen
- 250 g Wurzelgemüse (z. B. Rote Bete, Pastinaken, Karotten, Süsskartoffeln)
- 3 Eier
- 1 TL Zimtpulver
- 1/4 TL Vanillepulver
- 1/4 TL Kardamompulver
- 1 gestrichener TL Salz
- 2 EL Birnendicksaft oder Birkenzucker

Zum Garnieren

2 EL Leinsamen, Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne zum Bestreuen, nach Wunsch

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Cakeform mit Backpapier auslegen.
2. Die gemahlene Mandeln oder Nüsse, Haferflocken und Leinsamen in eine grosse Schüssel geben. Das Gemüse fein raspeln und dazugeben. Eier, Gewürze und Birnendicksaft oder Birkenzucker hinzufügen. Alles gut vermischen, bis eine homogene Masse entsteht.
3. Den Teig 5–10 Minuten stehen lassen, damit die Flocken quellen können. Dann in die vorbereitete Form füllen und mit einem Löffel leicht festdrücken. Nach Wunsch mit Samen oder Kernen bestreuen. In der Mitte des vorgeheizten Ofens etwa 70 Minuten backen.
4. Den Cake aus der Backform nehmen und auf einem Holzbrett oder Gitter abkühlen lassen.

«Essen, geniessen, gesund bleiben» , AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>