



## Κέικ καρότου

Κλασική συνταγή, για ένα κέικ πλούσιο σε φυτικές ίνες! Τέλειο και για τα παιδιά, αν δυσκολεύεστε να τους δώσετε λαχανικά, αφού θα φάνε καρότο και δε θα το καταλάβουν. Είναι μαλακό, λίγο υγρό στο εσωτερικό του και τα καρύδια του δίνουν μία νότα... περιπέτειας!!! Του ταιριάζουν πολύ και τα κάσιους, διαλέξτε τι σας ταιριάζει περισσότερο. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε goji berries, cranberries ή άλλα ξηρά φρούτα (τώρα που το σκέφτομαι, νομίζω ότι θα του πήγαιναν πολύ το αποξηραμένο μάνγκο ή βερούκοκο!!! Θα το δοκιμάσω την επόμενη φορά!).

Προσπάθησα να αντικαταστήσω το αυγό με μπανάνα, κάπου διάβασα ότι κάθε αυγό μπορεί να αντικατασταθεί με μισή μπανάνα, στη μηλόπιτα μου πέτυχε, αλλά σε αυτή τη συνταγή δεν είναι και τόσο επιτυχημένη αυτή η αντικατάσταση. Παρ' όλα αυτά, σας παραθέτω τα ευρήματά της απόπειράς μου. Βασικά έχουμε δύο θέματα εδώ:

α) στο κέικ είναι διακριτή η γεύση της μπανάνας, περισσότερο από το καρότο! άρα παύει να είναι carrot cake, haha!

β) δε φουσκώνει το ίδιο.

Μπορείτε να το δοκιμάσετε, αν κάποια στιγμή θέλετε να αποφύγετε για κάποιο λόγο το αυγό σε αυτή τη συνταγή, και ίσως να σας αρέσει! Για μένα αν δεν είναι ΤΕΛΕΙΑ η γεύση, δε σας το συστήνω, αλλά πάλι, γούστα είναι αυτά ή αλλιώς "περί ορέξεως... κολοκυθόπιτα"! Αν και δεν κατάλαβα ποτέ τι δουλειά έχει η κολοκυθόπιτα εδώ... χαχαχα!

Θα προσπαθήσω να αντικαταστήσω το αυγό και με άλλα υλικά και θα σας ενημερώσω για την πιο επιτυχή αντικατάσταση! Προς το παρόν όμως ας φτιάξουμε το ΤΕΛΕΙΟ ΚΑΡΟΤΟΚΕΪΚ, τροποποιημένη συνταγή που βασίστηκε σε αυτήν που μου έδωσε η πολύ γλυκιά Σιάκκα Μαρία! Σ' ευχαριστώ Μαράκι!

### Υλικά:

- 180γρ αλεύρι ντίνκελ ολικής
- 140γρ ζάχαρη καρύδας
- 1 κ.γ. baking powder
- 1 κ.γ. σόδα
- 1 κ.γ. κανέλα
- ¼ κ.γ. γαρύφαλλο τριμμένο
- ¼ κ.γ. σκόνη φυσικής βανίλιας
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 αυγά
- 75γρ (άοσμο) λάδι καρύδας (ή ελαιόλαδο)
- 75γρ φυσικό χυμό πορτοκάλι
- 250γρ τριμμένο καρότο
- 2 χούφτες χοντροκομμένα καρύδια





### Εκτέλεση:

1. Ανακατεύουμε καλά όλα τα στεγνά υλικά, τα αλεύρια και τα μπαχαρικά/μυρωδικά.
2. Σε άλλο μπωλ, χτυπάμε τα αυγά.
3. Στα αυγά προσθέτουμε το λάδι και το χυμό και τα χτυπάμε καλά.
4. Ενώνουμε τα δύο μείγματα και χτυπάμε με το μίξερ να ομοιογενοποιηθεί η ζύμη.
5. Μεταφέρουμε σε ένα μπωλ και ρίχνουμε μέσα το καρότο, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι ή μία σπάτουλα.
6. Προσθέτουμε τα καρύδια και ανακατεύουμε ξανά.
7. Λαδώνουμε τη φόρμα πριν βάλουμε τη ζύμη.
8. Ψήνουμε στους 180°C για 40-60 λεπτά περίπου (ανάλογα με το φούρνο). Δοκιμάζουμε με μία οδοντογλυφίδα ή ένα μαχαίρι να δούμε αν έγινε.

### Σημειώσεις:

- Αφήστε να κρυώσει καλά πριν ξεφορμάρετε.
- Αν βγάζοντάς το από τη φόρμα είναι λίγο “ωμό” από κάτω, απλά βάλτε το εκτός φόρμας ανάποδα σε ένα ταψί άλλα 10 λεπτά στο φούρνο.
- Αν θέλετε σερβίρετε με άχνη που μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας χτυπώντας σε ένα μπλέντερ την ακατέργαστη ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, όπως κάνω εγώ, ή να βάλετε γλάσο πορτοκάλιου με φυστικοβούτυρο με το οποίο ταιριάζει πολύ!

