



Κεκάκια καρότου χωρίς γλουτένη

70 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**8-10**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τη ζάχαρη και τα αυγά με το σύρμα για 5 λεπτά μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτουμε στον κάδο το ηλιέλαιο, τη βανίλια και συνεχίζουμε το χτύπημα για άλλα 2 λεπτά.
- Σε ένα μπολ ρίχνουμε το ρυζάλευρο, την κανέλα, το κάρδαμο, την σόδα, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι. Ανακατεύουμε με ένα κουτάλι όλα τα υλικά μαζί.
- Ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ λίγο λίγο το μείγμα με το αλεύρι και συνεχίζουμε το χτύπημα σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι να ομογενοποιηθεί.
- Σε ένα μούλι βάζουμε τα καρύδια και τα χτυπάμε για 1 λεπτό ώστε να γίνουν μικρά κομμάτια και όχι σκόνη.
- Τρίβουμε τα καρότα στον λεπτό τρίφτη.
- Προσθέτουμε τα καρότα και τα καρύδια μέσα στο μίξερ και χτυπάμε για άλλα 3 λεπτά στην χαμηλή ταχύτητα.
- Όταν το μείγμα είναι έτοιμο το ρίχνουμε σε ατομικές φόρμες 8 x 3 εκ. και ψήνουμε για 20-25 λεπτά.
- Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσουν για 10 λεπτά στη φόρμα και στη συνέχεια ξεφορμάρουμε και αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς για άλλα 20 λεπτά.

Για το γλάσο

- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το τυρί κρέμα, το εκχύλισμα βανίλιας και τα χτυπάμε για 5 λεπτά με το σύρμα μέχρι να αφρατέψουν.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη άχνη, το γάλα και τα χτυπάμε για άλλα 2 λεπτά μέχρι να ομογενοποιηθούν με τα υπόλοιπα υλικά.
- Με ένα κουτάλι απλώνουμε το γλάσο πάνω στα κέικ μας. Πασπαλίζουμε με την κανέλα και σερβίρουμε.

Συστατικά

Για τα κέικ

- 180 γρ. ζάχαρη καστανή
- 2 αυγά
- 140 γρ. ηλιέλαιο
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 140 γρ. ρυζάλευρο
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. κάρδαμο (κακουλέ), σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. σόδα μαγειρική
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ, χωρίς γλουτένη
- 1 πρέζα αλάτι
- 50 γρ. καρύδια
- 300 γρ. καρότα, καθαρισμένα

Για το γλάσο

- 170 γρ. τυρί κρέμα, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1/2 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 250 γρ. ζάχαρη άχνη
- 1 κ.σ. γάλα
- 1 κ.γ. κανέλα, τριμμένη για διακόσμηση

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

459 Θερμίδες (kcal)	23.2 Λιπαρά (γρ.)	5.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	57.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	33%	26%	22%
47.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.45 Αλάτι (γρ.)
52%	9%	7%	7%