



Saftiger Low Carb Karottenkuchen ohne Mehl

Zutaten für den Karottenkuchen (26 cm Springform):

- 500 g Karotten
- 1 BIO Orange
- 250 g gemahlene Mandeln
- 250 g gemahlene Haselnüsse
- 250 g brauner Zucker oder Xylit
- 6 Eier
- 50 ml Erdnussöl
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Pk Backpulver



Zubereitung:

1. Karotten gründlich waschen und mit der Käseibe fein raspeln. Orange mit heißem Wasser waschen, von der Schale Zesten ziehen und den Saft auspressen. Mandeln und Haselnüsse gut miteinander vermengen, 1 kleine Handvoll beiseite stellen und unter den Rest das Backpulver und den Zimt mischen. Backofen auf 170 Grad vorheizen, die Springform gut fetten und mit der Handvoll gemahlene Nüsse den Rand bestreuen.
2. Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Die Karotten Nussmischung, Öl, Orangenschale und Orangensaft damit verrühren und als letztes das steife Eiweiß vorsichtig unterheben.
3. Teig in die vorbereitete Springform geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad ca. 1 Stunde backen. Wenn der Kuchen zu dunkel wird Hitze auf 160 Grad reduzieren und nach 50 Minuten die Teigprobe mit dem Holzstäben machen. Fertig gebackenen Kuchen abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen. Mit Zuckerguss oder Frischkäsecreme bestreichen und mit Marzipankarotten verzieren.

 **HAUSORDNUNG**

 **PILATES**

 **FIT & GO**

Neue Hausordnung

Bitte lest Euch unsere neue Hausordnung durch, sie ist seit 13.02.2023 gültig.

Pilates

fördert eine gesunde Körperhaltung, stärkt die Tiefenmuskulatur und hilft bei der Stressbewältigung. Darüber hinaus fördert es die Durchblutung und verhilft zu einem besseren Körpergefühl.

„Alle Kraft kommt aus der Körpermitte“ war der Leitsatz von **Pilates-Erfinder Joseph Hubertus Pilates**.

Aufbauend auf der Stabilität der Körpermitte trainierst du deine Kraft, Koordination und Konzentration. Darüber hinaus sorgt **Pilates** dafür, dass du gesund abnimmst und vor allem deine Taille und Hüfte schlanker werden.

Optimal sind **1-3 Mal pro Woche**. Erfolge können sich nur einstellen, wenn kontinuierlich trainiert wird.

Wann spürst du die ersten Veränderungen? Joseph Pilates sagte: „Nach 10 Stunden spürst du den Unterschied.“

Auf den ersten Blick wirkt die Sportart Pilates sehr sanft und fließend und das stimmt. Doch ebenso wirkungsvoll ist sie auch, denn gerade **die tieferliegenden Muskeln an Bauch, Becken und Rücken beanspruchst du im Alltag eher selten**, sodass ein Pilates-Training sehr anstrengend und effektiv wird.

Probiere es aus!

Unsere Kurse: Do. 18:15 - 19:15 Uhr + Fr. 10:30 - 11:30 Uhr

fit & go

Wir freuen uns, dass unsere fit&go Area gut angenommen wird.

