

# IMPULS NUMMER 10

## Der Kletterkuchen

# IMPULSE UND INSPIRATIONEN in den Corona-Zeit

### Benötigtes Material

#### Für den Teig:

300g Karotten fein geraspelt  
180g Mehl/ Mandelmehl  
270g gemahlene Mandeln  
255g Zucker/ brauner Zucker/ Erythrit  
2 ½ Teelöffel Backpulver  
1 1/2 Teelöffel Natron  
1 ½ Teelöffel Zimt

270g geschmolzene Butter  
ODER  
210 g Sonnenblumen-/ Raps-/Kokosöl

180g Milch/ Hafermilch  
1 ½ Teelöffel Obstessig z.B Apfelessig,  
Zitronensaft oder auch Reisessig

#### Zum Dekorieren:

Smarties (beliebig viele)  
Bunte Schnüre  
350-400g Marzipan/ Fondant  
Lebensmittelfarbe

Das Backen dieses Kuchens soll für Abwechslung und Ablenkung von der Schule oder Langeweile im Lockdown sorgen und die Wartezeit auf die hoffentlich baldige Eröffnung der Kletterhallen durch Spaß und Kreativität verkürzen. Außerdem ist er eine gute Stärkung und kann super an den Felsen oder zu anderen Ausflügen mitgenommen werden. Damit jeder selbst entscheiden kann, ob er einen gesunden Kuchen, oder lieber eine ordentliche Belohnung 😊 haben möchte, haben wir euch auch immer verschiedene Alternativen aufgeschrieben.

#### Anleitung/Beschreibung in einzelnen Schritten

1. Den Backofen auf 175 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit etwas Butter einfetten oder es mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Mandeln, Zucker, Backpulver, Natron und Zimt in eine Schüssel geben. Die feuchten Zutaten (Öl, Milch, Essig) in einer weiteren Schüssel verquirlen. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und zusammen mit den Karottenraspeln gründlich, aber nicht zulange verrühren.
3. Teig auf dem Blech verteilen, glattstreichen und anschließend 35-40min backen. Eventuell gegen Ende der Backzeit den Kuchen abdecken, falls dieser zu dunkel wird.
4. Karottenkuchen abkühlen lassen



Hey, wir sind Mia, Lina, Emilia und Carolin von den Chalk Geckos. Da wir momentan nichts zusammen unternehmen können, haben wir uns überlegt online zusammen zu backen und unsere Idee mit euch zu teilen. Unser Kuchen ist inspiriert von dem Spruch "Carrots For Power" von dem Profikletterer Alexander Megos.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Backen und natürlich auch beim Naschen 😊!



## Das Dekorieren:

1. Zunächst muss der Kuchen in unterschiedlich große Stücke geschnitten und aufeinandergestapelt werden, wer möchte kann zwischen den einzelnen Schichten Zuckerguss, oder Marmelade verteilen. Um die Struktur eines Felsens zu erlangen könnt ihr den übrig gebliebenen Kuchen außen rum verteilen.
2. Anschließend wird der Fondant/ das Marzipan geknetet und die Lebensmittelfarbe hinzugefügt (ACHTUNG! Manche Lebensmittelfarben gehen nur schwer von den Händen und Klamotten ab, deswegen unbedingt alte Klamotten tragen und gegebenenfalls Einmalhandschuhe anziehen!)
3. Ist der Fondant/ das Marzipan weich genug muss er/es dünn ausgerollt werden (2mm). Nehmt dafür am besten eine Backunterlage, oder eine andere, nicht zu glatte Oberfläche, damit er nicht haften bleibt)
4. Danach den Fondant/ das Marzipan vorsichtig auf den Kuchen legen und glattstreichen. Die überstehenden Enden könnt ihr mit einem Messer einfach abschneiden.
5. Anschließend mit der Spitze eines Messers, oder mit einem Zahnstocher kleine Löcher in das Fondant/ Marzipan stechen (lasst euch dabei am besten von einem Erwachsenen helfen!). In diese Löcher die Smarties leicht eindrücken.
6. Die bunten Schnüre mit Zuckerguss befestigen, oder wie ein Seil aufrollen.
7. Wer will, kann den Kuchen noch mit einer DAV-Flagge aufpeppen 😊  
Diese einfach ausdrucken und an einem Zahnstocher mit Zuckerguss befestigen.
8. Fertig ist euer Kuchen!



# IMPULS NUMMER 10 - Anleitung

## Benötigtes Material

### Für den Teig:

300g Karotten fein geraspelt  
180g Mehl/ Mandelmehl  
270g gemahlene Mandeln  
255g Zucker/ brauner Zucker/ Erythrit  
2 ½ Teelöffel Backpulver  
1 1/2 Teelöffel Natron  
1 ½ Teelöffel Zimt

270g geschmolzene Butter  
ODER  
210 g Sonnenblumen-/ Raps-/Kokosöl

180g Milch/ Hafermilch  
1 ½ Teelöffel Obstessig z.B Apfelessig,  
Zitronensaft oder auch Reissessig

## Benötigtes Material

### Zum Dekorieren:

Smarties (beliebig viele)  
Bunte Schnüre  
350-400g Marzipan/ Fondant  
Lebensmittelfarbe



## Das Dekorieren:

1. Zunächst muss der Kuchen in unterschiedlich große Stücke geschnitten und aufeinandergestapelt werden, wer möchte kann zwischen den einzelnen Schichten Zuckerguss, oder Marmelade verteilen. Um die Struktur eines Felsens zu erlangen könnt ihr den übrig gebliebenen Kuchen außen rum verteilen.
2. Anschließend wird der Fondant/ das Marzipan geknetet und die Lebensmittelfarbe hinzugefügt (ACHTUNG! Manche Lebensmittelfarben gehen nur schwer von den Händen und Klamotten ab, deswegen unbedingt alte Klamotten tragen und gegebenenfalls Einmalhandschuhe anziehen!)
3. Ist der Fondant/ das Marzipan weich genug muss er/es dünn ausgerollt werden (2mm). Nehmt dafür am besten eine Backunterlage, oder eine andere, nicht zu glatte Oberfläche, damit er nicht haften bleibt)
4. Danach den Fondant/ das Marzipan vorsichtig auf den Kuchen legen und glattstreichen. Die überstehenden Enden könnt ihr mit einem Messer einfach abschneiden.
5. Anschließend mit der Spitze eines Messers, oder mit einem Zahnstocher kleine Löcher in das Fondant/ Marzipan stechen (lasst euch dabei am besten von einem Erwachsenen helfen!). In diese Löcher die Smarties leicht eindrücken.
6. Die bunten Schnüre mit Zuckerguss befestigen, oder wie ein Seil aufrollen.
7. Wer will, kann den Kuchen noch mit einer DAV-Flagge aufpeppen 😊 Diese einfach ausdrucken und an einem Zahnstocher mit Zuckerguss befestigen.
8. Fertig ist euer Kuchen!

## Backen des Karottenkuchens:

1. Den Backofen auf 175 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit etwas Butter einfetten oder es mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Mandeln, Zucker, Backpulver, Natron und Zimt in eine Schüssel geben. Die feuchten Zutaten (Öl, Milch, Essig) in einer weiteren Schüssel verquirlen. Die trockenen Zutaten zu den feuchten Zutaten geben und zusammen mit den Karottenraspeln gründlich, aber nicht zulange verrühren.
3. Teig auf dem Blech verteilen, glattstreichen und anschließend 35-40min backen. Eventuell gegen Ende der Backzeit den Kuchen abdecken, falls dieser zu dunkel wird.
4. Karottenkuchen abkühlen lassen
5. Ist der Kuchen abgekühlt, könnt ihr ihn entweder in gleich große Stücke schneiden und ihn beliebig verzieren (zum Beispiel mit Zuckerguss), oder ihn wie wir wie eine Felswand gestalten.