

EXPRESSKUCHEN

Schoko-Tassenkuchen



einfach backen / Marie Panzer

Backen:	2 Min.
Dauer:	10 Min.
Niveau:	Einfach

Zubereitung

1. SCHRITT

Mehl mit Kakaopulver, Backpulver, Zucker und Salz in die Tasse geben. Kurz miteinander vermischen. Milch, Öl und Nuss-Nougat-Creme hinzugeben. Mit einer Gabel gut vermischen. Der Teig soll dabei recht fest sein. Tasse für 2,5 Minuten bei ca. 600 Watt in die Mikrowelle stellen. Falls der Kuchen danach noch zu weich ist, für weitere 15 Sekunden hineinstellen. Warm genießen.

ZUTATEN (FÜR 1 PORTIONEN)

6 EL	Mehl
3 EL	Kakaopulver
¼ TL	Backpulver
2 EL	Zucker
1 Prise	Salz
6 EL	Milch
3 EL	neutrales Speiseöl
1 EL	Nuss-Nougat-Creme

Apfel-Tassenkuchen

Superschneller, saftiger Apfelkuchen aus der Mikrowelle. Der Mug Cake mit Äpfeln und Zimt ist perfekt für Apfelkuchen-Fans, die nicht lange auf den Genuss warten wollen.

Vorbereitung	Backzeit
3 Min.	2 Min.

Menge: 1 Tasse (ca. 250 ml)

Zutaten

- ¼ Stück Apfel
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 30 Gramm Butter ca. 1 cm Scheibe
- 1 mittelgroßes Ei
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 4 Esslöffel Weizenmehl
- 1 Esslöffel Haferflocken feine; oder gem. Mandeln
- ¼ Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Sahne oder Milch

Zubereitung

1. Einen Apfel waschen, schälen und ein Viertel in kleine Würfelchen schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
2. Die Butter in Stückchen bei ca. 300 Watt etwa 30 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen lassen. Das Behältnis am besten mit einem Tellerchen oder Deckel bedecken, damit das Fett nicht spritzt.
3. Das Ei mit dem Zucker in einer Tasse ca. 1 Minuten kräftig aufschlagen, etwa mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebesen. Mehl, Haferflocken, Zimt, Backpulver und Sahne mit der Butter dazugeben. Alles kurz unterrühren, zuletzt die Apfelstückchen.
4. Tassenkuchen bei 800 Watt (bzw. der höchsten Stufe) ca. 1,5 Minuten in der Mikrowelle "backen". Die Zeit kann je nach Gerät und Leistung etwas variieren. Kurz abkühlen lassen und genießen!

