

Mandel-Tassenkuchen aus der Mikrowelle



kleinkindtauglich

gesund

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 1 Banane
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1/2 TL Backpulver
- optional: ein paar Rosinen, Beeren, Apfelstücke o.ä.

Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

So bereitest du deinen Mandel-Tassenkuchen blitzschnell zu:

1. Gib die gemahlene Mandeln und das Backpulver in eine kleine Schüssel und mische es.
2. Schäle die Banane und zerdrücke sie. Dann rührst du sie mit dem Ei schaumig.
3. Hebe nun die Mandel-Backpulvermischung unter die Eier-Bananenmasse und gib den Teig in eine Tasse oder eine kleine mikrowellentaugliche Schüssel. Ich verwende immer diese [Mini-Auflaufformen*](#).
4. Stelle deinen Mandel-Tassenkuchen nun in die Mikrowelle und „backe“ ihn 3 Minuten lang.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

