

Mandel-Tassenkuchen aus der Mikrowelle

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 gemahlenen 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 und stöber in unserem Shop.