Schokomops - Tassenkuchen

Zutaten für einen Tassenkuchen

- 1 Banane
- 1 EL Weizenmehl
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Prise Backpulver
- 1 Ei

Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 3 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 8 Minuten

So wird der Schokomops gemacht

1. Zerdrücke die Banane zu einem feinen Mus.
2. Nun rührst du das Mehl, das Backpulver, das Ei und den Kakao unter und vermischt alles mit Hilfe einer Gabel gut.
3. Gib den Teig in eine Tasse oder eine kleine Auflaufform und stell ihn für 2-3 Minuten in die Mikrowelle. Alternativ kannst du ihn auch bei 175°C Ober- und Unterhitze für etwa 20 Minuten im Ofen backen.
4. Nach dem Backen stürzt du deinen Schokomops auf einen kleinen Teller. Nun kannst du ihn nach Belieben verzieren oder mit Puderzucker bestreuen. Sehr gut passt auch etwas Apfelmus, Apfelkompott, anderes püriertes Obst oder Skyr-Sahne (cremig gerührter Skyr) als Sauce dazu.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.