



Schneller Mikrowellenkuchen

Zutaten für 2 Tassen:

1 Ei
1 weiche Banane
10 g Kakao Pulver
4 g Germ
2 g Vanillezucker
18 g gemahlene Mandeln
2 EL Schwarzwälder Kirsch
Marmelade

Zubereitung:

Für den Mikrowellenkuchen die Banane pürieren, mit den restlichen Zutaten gut verrühren.

Die Hälfte der Masse auf zwei Tassen aufteilen. Jeweils einen Esslöffel Marmelade darauf setzen. Mit der restlichen Masse gleichmäßig bedecken.

Jede Tasse einzeln bei 800 Watt für 2 Minuten in der Mikrowelle erwärmen. Fertig ist der schnelle Tassenkuchen.

Tipp:

Der Kuchen geht sehr stark auf, weshalb wir einen Mikrowellen Deckel auf die Tasse setzen, da sonst die Masse an der Decke der Mikrowelle kleben würde.