



Rezept und Foto
Dipl.oec.troph. Anja Roth
www.praxis-ernaehrung.de

Ratz-Fatz- Schoko- Tassenkuchen

Zutaten:

- 2 EL Zucker
- 2 EL Rapsöl
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 1 EL Backkakao
- 2 EL Milch

1 große Tasse bereitstellen

Zubereitung:

Verrühr die Zutaten direkt in der Tasse, aus der du den kleinen Tassenkuchen naschen willst. Verrühre mit einer Gabel erst das Öl mit Zucker und Ei. Dann gib Mehl, Backpulver und Kakaopulver hinzu. Vermisch die Zutaten gut und rühr dann die Milch unter, bis ein glatter und zähflüssiger Teig entsteht.

Den Kuchen im Backofen bei 160 Grad ca. 12 – 15 Minuten backen.

Tipp1: Wenn du den Kuchen später aus der Tasse stürzen möchtest, dann rühr den Teig in einer Schüssel zusammen und gib ihn dann erst in eine eingefettete Tasse .

Tipp 2:
Der Kuchen kann auch bei 800 Watt in 1 – 2 Minuten in der Mikrowelle gebacken werden.