

SCHOKOMOPS - TASSENKUCHEN

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



8 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Tassenkuchen

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



So wird der Schokomops gemacht

1. Zerdrücke die Banane zu einem feinen Mus. Rühre das Mehl, Backpulver, Ei und Kakao unter und vermische alles mit Hilfe einer Gabel gut.
2. 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.
3. 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.

Nährwerte pro Portion: 232 kcal | KH 30,6 g | E 10,7 g | F 6,1 g



Ein Rezept von Familienkost.de

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

