Jeder kennt sie, die Kuchen Cravings. Das Verlangen nach etwas Süßem am Nachmittag. Du willst wissen, wie du dir in weniger als 5 Minuten einen leckeren Kuchen zubereiten kannst? Ganz ohne dreckige Rührschüssel und Backofen?

Wir zeigen es dir! Der Trend heißt Tassenkuchen! Was du dafür brauchst sind lediglich wenige Zutaten und eine Mikrowelle. Diese findest du sicher in der Küche deines Büros oder in der Uni.

Das Kokosöl in eine hitzebeständige Tasse geben und für einige Sekunden in der Mikrowelle flüssig werden lassen. Etwas abkühlen.

Den Honig und das Ei dazugeben und gut verrühren, nachdem verrühren Mehl, Kakao- und Backpulver ebenfalls hinzufügen und alles solange vermengen, bis gerade so ein Teig entsteht. Eine Hälfte der Coconut Chips mit der Hand zerbröckeln und unterheben.

Den Tassenkuchen in der Mikrowelle bei 900 Watt für 1-1 ½ Minuten backen und zum Schluss mit den restlichen Coconut Chips garnieren.

Zutaten:

1 TL Bio-Kokosöl

2 TL Honig (oder Agavendicksaft)

1 Ei

2 EL Dinkelvollkornmehl

1 EL Kakaopulver, ungesüßt

1/3 TL Backpulver

20 g Coconut Chips