

Schokoladentaschen

VARIANTEN Vanille-Zitronen-Tassenkuchen: Sie können den ent fetteten Kakao durch Haferflocken oder Mandelmehl ersetzen, Joghurt mit Zitronengeschmack (oder Zitronensaft und -schale) hinzufügen und beim Servieren Mohn, frische Blaubeeren oder geschmolzene Schokolade hinzufügen.

🕒 Gesamtzeit 5 Minuten 1 Portion

Zutaten

oder	oder
1 Portion Ei (60 g)	25 g Hafermehl
oder	oder
5 ml Vanille Extrakt	7 g Schokolade 85%
oder	oder
1 Portion körniger Frischkäse (30 g)	1 Portion hefe (5 g)
oder	oder
8 g Erdnussbutter	3 Gramm kakaopulver

Zubereitung

- 1
Fetten Sie eine mikrowellene geeignete Schüssel oder einen mikrowellene geeigneten Behälter mit etwas Öl oder Butter ein.
- 2
In einer Schüssel Eiweiß, Käse, Erdnussbutter und Süßstoff 1 Minute lang gut vermischen.
- 3
Hafermehl, Kakao und Backpulver hinzufügen und verrühren, bis alles gut vermischt ist.
- 4
Die Schokolade in kleine Stücke schneiden.
- 5
In die Schüssel gießen und 30 Sekunden lang bei maximaler Leistung (800 W) in die Mikrowelle stellen. Herausnehmen, die gehackte Schokolade hinzufügen und alles noch einmal verrühren.
- 6
Stellen Sie es erneut für 2 Minuten und 15 Sekunden bei mittlerer Leistung (600 W) in die Mikrowelle. Diese Zeit kann je nach Art und Größe der Mikrowelle variieren. Wir empfehlen Ihnen daher, beim Garen vorsichtig zu sein, da es leicht zu langem Garen kommt und es trocken und steif wird.
- 7
Nehmen Sie es aus der Mikrowelle, nehmen Sie es aus der Form und warten Sie, bis es etwas abgekühlt ist, oder essen Sie es direkt aus der Tasse. Alternativ können Sie die Schokolade in Portionen von jeweils 30 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen, bis sie flüssig ist, und den bereits gebackenen Tassenkuchen damit bedecken.