



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · KALORIENARM · ZUCKERARM

Schoko-Protein Tassenkuchen mit flüssigem Kern

Blitzschneller, proteinreicher Tassenkuchen für zwei Personen – perfekt für den süßen Hunger ohne schlechtes Gewissen. In nur wenigen Minuten zaubern Sie einen fluffigen Kuchen mit flüssigem Schokokern, ideal als Snack oder kleines Dessert.

5
VORBEREITUNG**2**
ZUBEREITUNG**2**
PORTIONEN**Einfach**
SCHWIERIGKEITSGRAD**137 kcal**
PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

TROCKENE ZUTATEN

30 g Hafermehl

1 TL Backpulver

10 g stark entöltes Kakaopulver

Süße nach Wahl (optional, je nach
Proteinpulver)

20 g Schokoladen-Proteinpulver

FLÜSSIGE ZUTATEN

1 Ei (Größe M)

70 ml ungesüßte Mandelmilch

FÜLLUNG

2 Stücke dunkle
Zartbitterschokolade (je ca. 5 g)

• ZUBEREITUNG

- 1 Fetten Sie eine große, mikrowelleneignete Tasse (mindestens 300 ml Fassungsvermögen) leicht ein, damit sich der Kuchen später gut lösen lässt.
- 2 Vermischen Sie Hafermehl, Kakaopulver, Proteinpulver, Backpulver und gegebenenfalls Süße direkt in der Tasse gründlich miteinander. Achten Sie darauf, eventuelle Kakaoklumpchen zu zerdrücken.
- 3 Geben Sie das Ei und die Mandelmilch hinzu und verrühren Sie alles mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. Der Teig sollte cremig, aber nicht trocken wirken. Falls er zu fest ist, fügen Sie 1-2 Teelöffel Mandelmilch hinzu.
- 4 Drücken Sie zwei Stücke Zartbitterschokolade mittig in den Teig, sodass sie vollständig bedeckt sind.
- 5 Stellen Sie die Tasse in die Mikrowelle und erhitzen Sie den Kuchen bei 600-800 Watt für etwa 70-90 Sekunden. Beginnen Sie mit 70 Sekunden und prüfen Sie die Konsistenz. Der Kuchen sollte außen fest wirken, während die Mitte noch weich bleibt.
- 6 Lassen Sie den Tassenkuchen 1-2 Minuten ruhen. In dieser Zeit stabilisiert sich die Struktur leicht, der Kern bleibt jedoch flüssig.
- 7 Genießen Sie den Kuchen direkt aus der Tasse oder stürzen Sie ihn vorsichtig auf einen Teller. Optional können Sie ihn mit etwas Puder-Erythrit oder frischen Beeren servieren.

• MAKROS PRO PORTION

137
KALORIEN**15 g**
PROTEIN**8 g**
KOHLENHYDRATE**5 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFE**HINWEIS**

Keine Mikrowelle? Kein Problem! Einfach den Teig auf zwei kleine ofenfeste Förmchen verteilen, bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 10-12 Minuten backen – so wird der Kern ebenfalls schön weich und schokoladig.

Rezept online
ansehen