Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



# Gesunder Tassenkuchen mit nur 5 Zutaten (glutenfrei, zuckerfrei)

**Zubereitungszeit:** 5 min **Kochzeit:** 2 min **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 335 kcal

## Zutaten

4 Esslöffel Haferflocken (fein gemahlen)

1 Ei

1 reife Banane (gequetscht)

0.5 Teelöffel Weinstein Backpulver

2 Esslöffel ungesüßte Mandelmilch

---

## Zubereitung

1. In einer Tasse die fein gemahlenen Haferflocken und Backpulver gut vermischen.

2. Füge das Ei hinzu und schlage es gut in der Tasse.

3. Füge die gequetschte Banane und ungesüßte Mandelmilch hinzu und rühre alles gut um, bis ein glatter Teig entsteht.

4. Stelle die Tasse in die Mikrowelle und backe den Tassenkuchen bei hoher Hitze für ca. 1 Minute und 30 Sekunden. (alternativ und schonender geht es auch im Backofen, was etwas länger dauert: circa 10 - 15 Minuten)

5. Nimm die Tasse vorsichtig aus der Mikrowelle (Achtung heiß) und lass den Tassenkuchen für 1-2 Minuten abkühlen, bevor Du ihn genießt. Du erkennst, dass der Kuchen fertig ist, indem Du mit einem Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stichst. Wenn der Zahnstocher sauber herauskommt, ist der Kuchen fertig.

# Gesunder Tassenkuchen: Variationsmöglichkeiten für den Teig

Dieses Rezept lässt sich super mit anderen Zutaten kombinieren. Bist Du ein Schokofan? Dann mische 1 EL Kakaopulver (ungesüßt) in die restlichen Bestandteile. Good to know: Kakaopulver enthält natürliche Pflanzenstoffe (Flavonoide) sowie Magnesium und Eisen.

Anstelle von Mandelmilch kannst Du natürlich auch andere Arten von Milch, wie Hafermilch, Sojamilch oder Kokosmilch oder Bio-Milch verwenden.

Für zusätzlichen Geschmack und den besonderen Kick kannst Du Gewürze wie Zimt, Muskatnuss, Ingwer oder Kurkuma oder Vanilleextrakt hinzufügen – ein gesunder Tassenkuchen mit Würze!

Du hast an einigen Tagen einen besonders süßen Zahn – dann süße den Teig mit gehackten Datteln, Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft.

Wer es nussig mag, kann dem Teig gehackte Nüsse oder Samen, wie Walnüsse, Mandeln, Chiasamen oder Leinsamen, hinzufügen, für den zusätzlichen Boost an Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen.

Experimentiere ganz nach Deinem Geschmack.



## Toppings

Ein gesunder Tassenkuchen braucht auch ein Topping. Dabei sind Dir keine Grenzen gesetzt und Du kannst den Gesundheitswert noch erhöhen.

1. **Obst oder Beeren**: Wir empfehlen saisonales Obst oder Beeren (in Bioqualität) zu verwenden um etwas Farbe und fruchtigen Geschmack hinzuzufügen. Wie wäre es im Herbst z.B. mit Apfelstückchen und Zimt oder im Sommer mit frischen Erdbeeren und Minze?
2. **Mandel- oder Cashewbutter:** Mit einem Klecks Mandel- oder Cashewbutter fügst Du dem Kuchen zusätzliche Cremigkeit und Nährstoffe zu.

3. **Griechischer Joghurt:** Gib einen Esslöffel griechischen Joghurt auf den Kuchen, um ihm zusätzliche Proteine zu verleihen – dieser ist eine wahre Proteinbombe und fördert außerdem die Verdauung.
4. **Kokosraspeln:** Für den exotischen Geschmack, bestreue den Kuchen mit Kokosraspeln – hierzu würden auch frische Ananasstückchen passen.

Kombiniere individuell nach Deinem Geschmack.

Ich habe bereits viele Kombinationen ausprobiert und präferiere ganz klar frische Blaubeeren. Die sind nicht nur super lecker und sondern auch reich an Antioxidantien für einen super Start in den Tag.

## Fazit

Mit nur 5 Zutaten ist dieses Gericht eine leckere, gesunde und schnelle Frühstücksalternative oder für den Appetit zwischendurch. Durch die einfache Zubereitung ist der gesunde Tassenkuchen in weniger als 8 Minuten genussbereit.

Erzähl uns gern in den Kommentaren wie Dir dieses Rezept geschmeckt hat oder Du einen Geheimtipp hast, den Du uns verraten möchtest. Wir wünschen Dir guten Appetit.

Hast Du andere Rezeptwünsche? Lass es uns gern in den Kommentaren wissen. Wir freuen uns über den Austausch mit Dir.