

Chia-Schoko-Tassenkuchen mit Mandelmus

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

2
Min.

NIVEAU



sich mit diesem Kuchlein auch alle, die gern gesund genießen, in den Kuchen-Himmel schnabulieren.

- 1 -

Für den Kuchen Kokosöl schmelzen. 1 EL Kokosöl mit Ei, Ahornsirup und Mandelmus verquirlen. Mandelmehl, geriebene Mandeln, Kakao und Chia-Samen nach und nach unterrühren.

- 2 -

Tasse mit restlichem Kokosöl einfetten. Teig einfüllen und in der Mikrowelle bei 800 Watt 1 1/2 Minuten garen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Bei Bedarf weitere 30 Sekunden backen.

- 3 -

Für das Topping Backkakao mit Wasser verrühren und Mandeln hacken. Gebackenen Kuchen mit Schokosauce und Mandelmus beträufeln. Mandeln darüber streuen und sofort servieren.

Zutaten für 1 Portion

Für den Kuchen

- 1 Ei
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Teelöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel Mandelmus
- 2 Esslöffel Mandelmehl
- 2 Esslöffel geriebene Mandeln
- 2 Teelöffel Backkakao
- 2 Teelöffel Chia-Samen

Für das Topping

- 4 Mandeln
- 1 Teelöffel Mandelmus
- 1 Teelöffel Backkakao
- 1 Teelöffel Wasser

Besonderes Zubehör

- Tasse (ca. 0,3 l Fassungsvermögen)
- Mikrowelle

Eine Tasse voll Kuchen, bitte! Aber wenn, dann nur ein echter Schokokuchen mit allem drum und dran: Saftiger Teig aus dunklem Kakao, ein Spritzer Schokosauce drüber und ein paar gehackte Mandeln dürfen auch gerne obendrauf. Dank Chia-Samen und Mandelmus können