

## 9 gesunde Tassenkuchen zum Naschen – von Low Carb bis vegan



Eine Tasse voll Kuchen bitte! Ja, klingt etwas komisch, versüßt aber jedem Schleckermäulchen den Sonntag auf der Couch, den miesen Montag oder die kurze Mittagspause. Das Geheimnis dieser 9 kleinen Küchlein? Sie passen nicht nur alle perfekt in deinen Kaffeebecher, sondern sind dank alternativer Mehlsorten, Chia-Samen, Quinoa und Co. sowie natürlichen Süßungsmitteln, die etwas gesündere Singleportion ihrer großen Kuchengeschwister.

Also lass die Kastenform links liegen und die Springform im Schrank – ab heute kommt dein Kuchen aus der Tasse.

### So gelingen deine Küchlein aus der Tasse

#### Tassenkuchen in der Mikrowelle backen

Hast du deinen angerührten Teig erfolgreich in eine gefettete Tasse verfrachtet, heißt es Mikrowelle auf, Tasse rein, Mikrowelle zu. Nach **weniger als 3 Minuten** bei **ca. 800 Watt** sind die meisten der himmlischen Köstlichkeiten bereits fertig gebacken und zum Vernaschen bereit.

Wie lange dein Lieblingskuchen genau backen muss, ist immer vom Rezept sowie von deiner Tasse und der Füllmenge abhängig. Damit dein Kuchen nie zu trocken wird, **back ihn lieber zunächst etwas kürzer** und gar ihn bei Bedarf nochmal wenige Sekunden in der Mikrowelle nach. Ob er fertig ist, kannst du wie beim klassischen Kuchen mit einem **Holzspieß** testen.

Du kannst auch **mehrere Kuchen gleichzeitig in der Mikrowelle garen**, allerdings verlängert sich dann die Backzeit abhängig von deinem Gerät – hier heißt es ausprobieren.

Da sich viele der kleinen Küchlein beim Backen ganz schön aufplustern und in der Tasse breitmachen, **befüll die Tasse immer nur ca. zur Hälfte mit Teig** – so geht nix daneben und das Putzen der Mikrowelle bleibt dir erspart. Damit dein Kuchen aufgehen und fluffig werden kann, **fette die Tasse vor dem Befüllen gründlich mit Pflanzenöl** oder etwas Fettspray ein – dann kannst du ihn später auch unfallfrei ohne Tasse servieren.

Zum Backen in der Mikrowelle bieten sich am besten handelsübliche **Porzellantassen** an. Tassen aus Metall gehören nicht in die Mikrowelle. Und auch bei Omas Sonntagsgeschirr solltest du Vorsicht walten lassen.

#### Tassenkuchen im Ofen backen

Hast du keine Mikrowelle, um deine Küchlein schnell in der Tasse zu garen, kannst du sie alternativ genau wie anderen Kuchen, natürlich **auch im Ofen backen**.

Heiz den Ofen dazu auf **ca. 180 °C** vor und backe dein Küchlein **je nach Größe ca. 10-15 Minuten**. Auch hier kannst du den Gargrad zwischendurch mit einem Holzstäbchen testen, um zu verhindern, dass dein Küchlein zu trocken wird. Da der Teig im Ofen eher von außen nach innen gart, kannst du deinen Kuchen hier sogar mit flüssigem Kern backen, wenn du magst.

Wenn es nicht unbedingt eine Tasse sein muss, oder deine gerade schon mit Kaffee befüllt ist, kannst du deine kleinen Kuchen im Ofen auch in einer **Muffin-Backform** backen.

### Das Geheimnis: So wird dein Tassenkuchen gesund

Ob clean, Paleo, vegan, glutenfrei oder Low Carb – je nach Ernährungsform kannst du ganz gezielt Lebensmittel, die du meiden möchtest, aus der klassischen Kuchen-Variante streichen und **durch natürliche oder gesündere Alternativen** ersetzen. Bei

## 9 gesunde Tassenkuchen zum Naschen – von Low Carb bis vegan

süßen Kuchen betrifft das vor allem den raffinierten Zucker und das helle Weizenmehl.

### Alternative Süßungsmittel

- **Honig** – wird von den fleißigen Bienen aus Blütennektar erzeugt. Er ist somit eine natürliche Zuckeralternative und besitzt eine stärkere Süßkraft als Haushaltszucker. Ideal für Clean Eater und Paleo-Fans.
- **Agavendicksaft** – ist ein pflanzlicher Sirup, der aus dem Saft der Agave gewonnen wird und eine höhere Süßkraft, als raffinierter Zucker besitzt. Super für Veganer, Clean Eater und Paleo-Fans.
- **Kokosblütenzucker** – ist der kristallisierte Blütensaft von Kokospalmen. Er ist Haushaltszucker in Konsistenz sehr ähnlich, ist aber etwas weniger süß. Klasse für Veganer, Clean Eater und Paleo-Fans.
- **Ahornsirup** – ist der natürliche, dunkle Saft von Ahornbäumen mit einer etwas geringeren Süßkraft als Haushaltszucker. Toll für Veganer, Clean Eater und Paleo-Fans.
- **Xylit (Xucker)** – ist der kohlenhydratfreie Zuckeralkohol aus Mais und Birkenholz, mit der ähnlicher Süße wie raffinierter Zucker. Ein super Ersatz für Low Carber und Veganer.
- **Erythrit** – ist der kohlenhydratfreie Zuckeralkohol aus Gemüsefasern, der etwas weniger süß schmeckt, als raffinierter Zucker. Ideal für Low Carber und Veganer.
- **Stevia** – das natürliche Süßungspulver aus Süßkraut ist 300 Mal süßer als Zucker. Also Achtung an Low Carber, Veganer und Clean Eater: Stevia sehr sparsam verwenden.

### Tipp für Schokoholics:

In Sachen Schokolade solltest du immer zu möglichst **dunklen Sorten mit hohem Kakaoanteil** (mindestens 70%) oder **Kakao-Nibs** greifen. Auch der klassische **Backkakao** (Kakaopulver ohne Zuckerzusatz) macht die Küchlein so richtig schön schokoladig.

### Alternative Mehlsorten

- **Mandelmehl** – entöltes Mandelmehl oder geriebene Mandeln besitzen viele reichhaltige Inhaltsstoffe und sind ein idealer glutenfreier Low-Carb-Mehlersatz mit leicht nussigem Geschmack.
- **Kokosmehl** – besteht aus dem fein geriebenen Fruchtfleisch der Kokosnuss. Mit einem Food Processor oder Hochleistungsmixer kannst du das Mehl aus Kokosraspeln sogar selbst herstellen.
- **Vollkornmehl** – das dunkle Mehl ist nicht kohlenhydratfrei, ist aber dank reichlich Ballaststoffen im Vergleich zum hellen Weizenmehl immer die „gesündere“, vollwertigere Alternative.
- **Buchweizenmehl** – Buchweizen ist als Pseudogetreide kohlenhydratarm und dazu glutenfrei.

## 9 Tassen, 9 Küchlein für dich

### Paleo Tassen-Bananenbrot

Die Kastenform hat ausgedient! Dank Mikrowelle gibt's süßes Bananenbrot ab heute nur noch aus der Tasse. Mit Mandelmehl frisch gebacken und warm gelöffelt ist der bananige Kuchen die perfekte Einzelportion für die süße Pause zwischendurch. [Zum Rezept](#)



[Paleo Bananenbrot aus der Tasse](#)

### Glutenfreier Erdnussbutterkuchen aus 3 Zutaten

3 Zutaten sind alles, was du für deinen süßen

## 9 gesunde Tassenkuchen zum Naschen – von Low Carb bis vegan

Tassenkuchen und den kleinen Hunger zwischendurch brauchst. Statt Mehl wandern Erdnussbutter, Zucker und Ei in die Tasse und werden in der Mikrowelle zu einem fluffigen Küchlein. [Zum Rezept](#)



[Glutenfreier Erdnussbutter-Tassenkuchen](#)

### Carrot Cake aus der Tasse – clean und glutenfrei

Tu mal lieber die Möhrchen! Das ist das Motto des allseits beliebten Carrot Cake, der hier in einer cleanen und glutenfreien Variante in der Tasse daherkommt. Mit cremigem Frischkäse-Topping obendrauf ist er einfach zum Löffeln gut. [Zum Rezept](#)



[Cleaner Carrot-Cake-Tassenkuchen](#)

### Chia-Schoko-Tassenkuchen mit Mandelmus – clean

Chia-Samen, Kakao und Mandelmus sind das perfekte Trio für schokoladigen Kuchenspaß aus der Tasse. Für die Extraportion Schokolade und die besondere Cremigkeit

sorgen selbstgemachte Schokosauce und ein Löffelchen Mandelmus on top. [Zum Rezept](#)



[Cleaner Chia-Schoko-Tassenkuchen](#)

### Low-Carb-Zitronen-Tassenkuchen ohne Mehl

Zitroniger wird's nicht: Mit sommerlicher Frische zaubert dieser süße Happen allen Kuchenliebhabern und Zitronenfans ein Lächeln ins Gesicht. Wenn im Teig statt Mandel- und Kokosmehl landen, schmeckt das luftige Sahnehäubchen gleich doppelt gut. [Zum Rezept](#)



[Low Carb Zitronen-Tassenkuchen](#)

### Low-Carb-Tassenkuchen mit Schokostückchen

Dein Liebling unter den Köstlichkeiten auf der Kaffeetafel ist Stracciatella-Kuchen mit extra vielen kleinen Schokostückchen? Dann wird diese Mini-Version aus der Tasse dein Kuchenherz im Sturm erobern. Das Beste: Der ist sogar Low Carb. [Zum Rezept](#)

## 9 gesunde Tassenkuchen zum Naschen – von Low Carb bis vegan



Low-Carb-Tassenkuchen mit Schokostückchen

### Veganer und glutenfreier Tassenbrownie

Schokoholics aufgepasst: Dieser kleine Tassenbrownie wird zwar ohne Ei gebacken, ist aber mindestens genauso super saftig und super schokoladig wie seine Verwandten aus der Kuchenform. So schnell, wie der gemacht ist, ist er auch vernascht. [Zum Rezept](#)



Veganer und glutenfreier Tassenbrownie

### Süßes Tassen-Oatmeal mit Dattel-Karamell – vegan

Süßes Gebäck zum Frühstück? Dank gebackenem Oatmeal aus der Kaffeetasse geht das auch ohne schlechtes Gewissen. Denn wenn sich die süßen Kugeln aus Haferflocken mit Dattelnkaramell und Zimt in der Tasse tummeln, ist Frühstückszeit. [Zum Rezept](#)



Veganes Tassen-Oatmeal

### Schoko-Quinoa-Tassenkuchen – clean und glutenfrei

Die Forderung der Fitness-Foodies nach mehr Quinoa wurde erhört – ab heute landet das geniale Pseudogetreide nämlich sogar im Kuchen. Da macht es sich mit einer Ladung Kakao, dunkler Schokolade und Chia-Samen nämlich besonders gut. [Zum Rezept](#)



Cleaner und glutenfreier Schoko-Quinoa-Tassenkuchen

## 9 gesunde Tassenkuchen zum Naschen – von Low Carb bis vegan