

## Schoko-Quinoa-Tassenkuchen - glutenfrei

VORBEREITEN

20  
Min.

ZUBEREITEN

2  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Portion

#### Für den Kuchen

40 g Quinoa  
1 Esslöffel Chia-Samen  
15 g Backkakao  
1/2 Banane  
1 Ei  
1 Esslöffel Honig  
20 g dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakao)  
1 Teelöffel Pflanzenöl

#### Für das Topping

4 Mandeln  
1 Teelöffel gekochter Quinoa  
1/4 Teelöffel Chia-Samen

#### Besonderes Zubehör

Tasse (ca. 0,3 l Fassungsvermögen)  
Mikrowelle

Quinoa als süßer Kuchen? Klingt komisch, schmeckt aber hervorragend! Mit einer ordentlichen Ladung Kakao, dunkler Schokolade und ein paar Chia-Samen wird aus dem körnigen Pseudogetreide fix ein schokoladiges Tassenvergnügen aus deiner Mikrowelle. Das kannst du

dir in deiner Pause guten Gewissens gönnen.

- 1 -

Für den Kuchen Quinoa mit warmem Wasser waschen und in einem Topf mit 100 ml Wasser aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen und abgedeckt weitere 5 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Brei entsteht. Mit Ei und Honig vermischen. 3 EL Quinoa mit Chia-Samen und Kakao mischen. Bananen-E-Mischung unterrühren. Schokolade grob hacken und untermischen.

- 3 -

Tasse mit Öl einfetten und zur Hälfte mit Teig füllen. In der Mikrowelle bei 800 Watt ca. 30 Sekunden garen. 10 Sekunden warten und weitere 15 Sekunden backen. Warten, bis der Kuchen zurück in die Tasse gesunken ist und erneut 15 Sekunden backen.

- 4 -

Für das Topping Mandeln hacken, zusammen mit 1 TL Quinoa und Chia-Samen auf dem Kuchen verteilen und warm servieren.