

## Tassenbrot

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



e-Küchenhelfer einen Besuch ab. Wie du aus **7 Zutaten** ein **schnelles Low Carb Brot** zauberst, ist ab sofort kein Geheimnis mehr!

- 1 -

In einer Schüssel alle Zutaten vermengen.

- 2 -

Tasse einfetten. Teig in die Tasse füllen.

- 3 -

Bei 800 Watt ca. 2-3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Nach jeder abgelaufenen Minute kurz die Mikrowellentür öffnen. Tassenbrot auskühlen lassen, stürzen und in Scheiben schneiden.

### Zutaten für 1 Tassenbrot

#### Für das Tassenbrot

55 g Mandelmehl  
1 Teelöffel Backpulver  
5 g Chia-Samen  
1 Prise(n) Salz  
1 Ei  
30 g Frischkäse  
20 ml Wasser

#### Besonderes Zubehör

Tasse (250 ml Fassungsvermögen)  
Trennspray oder Fett für die Tasse

Für dieses **Tassenbrot** brauchst du weder Backofen noch Küchenschürze. Das Einzige, was du in petto haben solltest, sind Frischkäse, Erdbeermarmelade und dein liebstes Nussmus. Denn dein **5-Minuten-Brot** soll ja schließlich bunt belegt werden! Ich bin mir sicher, dass es kein glutenfreies Brot auf dieser Welt gibt, das so schnell fertig ist. Die Zutaten rührst du fix in einer kleinen Schüssel zusammen, füllst das Ganze in eine eingefettete Tasse und machst dich samt Tassenbrot auf den Weg zur **Mikrowelle**. Richtig gelesen! Das schnelle Brot wandert nicht in den Ofen, sondern stattet dem All-in-O-