



## Becherkuchen – süße Leckerei aus der Mikrowelle

Becherkuchen – auch Mug Cakes genannt – lassen sich einfach in der Mikrowelle zubereiten und sind blitzschnell fertig.

Die Grundzutaten für den klassischen Becherkuchen sind in fast jedem Haushalt:

### Grundzutaten

- Mehl,
- Zucker,
- Öl,
- Backpulver,
- Eier und
- Milch (Joghurt oder Quark)

### Zutaten Kakaokuchen

- 1 Ei
- 2 EL Mehl (ca. 45 g)
- 3 EL Zucker (ca. 45 g)
- 2 EL Öl
- 2 EL Milch
- 1 Messerspitze Backpulver
- 1 EL Kakao (10g Kakao)

Alles, was Sie für die kleinen Mug Cakes brauchen, ist eine Mikrowelle, FairCup 0,2 L (zwei Becher = zwei Portionen) oder einen 0,3 L und die wenigen Zutaten, die oben aufgelistet sind. Ganz ohne Küchenwaage, Mixer und Backofen können Sie ohne großen Aufwand selbst gebackenen Leckereien herstellen. Die Kuchen aus dem Becher Tasse sind in drei Minuten bei 800 Watt fertig und perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch.

### Zubereitung:

1. Sie können die Zutaten direkt in der Tasse oder einem Extragefäß verrühren:
2. Vermengen Sie zunächst das Öl (bitte kein Olivenöl wegen des starken Eigengeschmacks) mit Zucker und einem Ei
3. Geben Sie dann Mehl, Backpulver und weitere Zutaten nach Belieben: Nüsse, Obst Kakao, Schokoraspel etc. hinzu
4. Den Becher gut einfetten. Er sollte maximal bis zur Hälfte mit den Zutaten gefüllt sein.
5. Stellt dann den Becher in die Mitte der Mikrowelle bei 800 Watt und ca. 3 Minuten. Machen Sie die Stäbchenprobe. Dazu stechen Sie mit einem Zahnstocher oder längeren Holzstab in den Kuchen. Bleibt noch Teig hängen, dann nochmal für zwei weitere Minuten in die Mikrowelle. Die Backdauer kann je nach verwendeter Mikrowelle und Größe des Bechers variieren. Der Becherkuchen wird im wahrsten Sinne des Wortes über sich hinauswachsen. Nach dem Abkühlen fällt er wieder ein wenig in sich zusammen.
6. Lasst den Becherkuchen etwas abkühlen. Er kann direkt aus dem Becher gelöffelt werden.

Warm schmeckt er genauso lecker als kalt!

**Tipp:** Nach Belieben können Sie Kakao, Nüsse oder Früchte hinzugeben.

Für Veganer gibt es auch Becherkuchen-Rezepte ohne Ei oder mit reifen Bananen als Ei-Ersatz. Die Milch kann durch Sojamilch ersetzt werden.