

10 kalorienarme Mug Cakes

Inspiziert von „Mug Cakes ohne Zucker“



Herausgegeben von <http://wunder-kueche.de>
mit freundlicher Genehmigung von Aléna Ěnn

Was sind Mug Cakes?

Mug Cakes – also Tassenkuchen – sind kinderleicht zuzubereiten. Sie werden in einer ganz normalen Tasse in der Mikrowelle gebacken, machen kaum Dreck und brauchen höchstens 5 bis 10 Minuten! Dadurch kann man sie z.B. zu Hause und auch in der Kaffeeküche im Büro schnell und einfach zubereiten.

...Und so ein Mug Cake ist genau die richtige Portion für eine Person. Damit sind die Kuchen aus der Tasse ideal für den kleinen Hunger. Aber sie sind auch ein toller Hingucker und Retter in der Not, wenn ganz spontan Gäste kommen.

Das Schöne: Die Tassenkuchlein lassen sich auch zuckerfrei und kalorienarm zubereiten. Wie das geht, erfahren Sie hier!



Tipps für die perfekten Mug Cakes

1. Die Rezepte hier beziehen sich jeweils auf einen Mug Cake in einer Tasse für mindestens 350ml Inhalt. Wollen Sie mehrere Mug Cakes backen, vervielfachen Sie die Zutaten entsprechend. Sie können den Teig in einer größeren Schüssel anrühren und auf die Tassen verteilen.
2. Mikrowellen reagieren etwas unterschiedlich. Auch der Becher beeinflusst das Backergebnis. Backen Sie immer nur 1 Mug Cake in der Mikrowelle. Probieren Sie, wie Ihr Mikrowellen-Modell reagiert. Lassen Mug Cakes nicht zu lange backen, sonst werden sie trocken.
3. Achtung: Die Mug Cakes sind sehr heiß, wenn sie aus der Mikrowelle kommen. Verbrennen Sie sich nicht!
4. Mug Cakes nicht zu lange aufbewahren, sonst verändert sich die Konsistenz.
5. Für alle Rezepte wird Weizenmehl Type 405 verwendet. Sie können aber auch z.B. Weizenvollkorn- oder Dinkelvollkornmehl verwenden oder bis zu 1/3 des Mehls durch Haferkleie ersetzen.

Vanille Mug Cake

Ca. 190 Kalorien

Teig:

1 Teelöffel Öl

3 Esslöffel Mineralwasser

1 Ei

4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)

¼ Teelöffel. Backpulver

5 gestrichene Esslöffel Mehl

1 gestrichener Esslöffel Vanillepuddingpulver

Und so geht's:

Alle Zutaten in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen und in der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten.

Nach dem Backen nach Belieben mit Kakaopulver bestäuben und noch warm servieren.

Schokoladen Mug Cake

Ca. 190 Kalorien

Teig:

1 Teelöffel Öl

3 Esslöffel Mineralwasser

1 Ei

4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)

¼ Teelöffel. Backpulver

6 gestrichene Esslöffel Mehl

½ Esslöffel Kakaopulver

Und so geht's:

Alle Zutaten in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen und in der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten.

Nach dem Backen nach Belieben mit Kakaopulver bestäuben und noch warm servieren.

Cappuccino Mug Cake

Ca. 190 Kalorien

Teig:

- 1 Teelöffel Öl
- 3 Esslöffel Mineralwasser
- 1 Teelöffel Instant espressopulver
- 5 gestrichene Esslöffel Mehl
- 4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)
- ¼ Teelöffel. Backpulver
- 1 gestrichener Esslöffel Vanillepuddingpulver
- 1 Ei

Und so geht's:

Das Wasser in einer mikrowellengeeigneten Tasse (mind. 350ml Inhalt) einige Sekunden in der Mikrowelle erwärmen und das Instant-Espressopulver darin auflösen. Zuerst das Mehl, dann alle übrigen Zutaten zugeben und mischen. In der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten.

Nach dem Backen nach Belieben mit Kakaopulver bestäuben und noch warm servieren.

Schoko-Cherry Mug Cake

Ca. 205 Kalorien

Teig:

1 Teelöffel Öl

3 Esslöffel Mineralwasser

1 Ei

4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)

¼ Teelöffel. Backpulver

6 gestrichene Esslöffel Mehl

½ Esslöffel Kakaopulver

2 EL Sauerkirschen (aus dem Glas oder TK)

Und so geht's:

Alle Zutaten bis auf die Kirschen in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen. Zum Schluss die Kirschen unterrühren und in der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten. Am besten noch warm servieren.

Marzipan-Mandel Mug Cake

Ca. 215 Kalorien

Teig:

- 1 Teelöffel Öl
- 3 Esslöffel Mineralwasser
- 1 Ei
- 4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)
- ¼ Teelöffel. Backpulver
- 6 gestrichene Esslöffel Mehl
- 5 Tropfen Bittermandel-Aroma
- 2 EL Mandelstifte

Und so geht's:

Von den Mandeln 1 Teelöffel abnehmen. Alle übrigen Zutaten in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen und mit den Mandelstiften bestreuen. In der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten. Am besten noch warm servieren.

Erdnuss Mug Cake

Ca. 220 Kalorien

Teig:

1 Teelöffel Erdnussbutter

3 Esslöffel Mineralwasser

1 Ei

4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)

¼ Teelöffel. Backpulver

6 gestrichene Esslöffel Mehl

Und so geht's:

Die Erdnussbutter in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) in der Mikrowelle etwas erwärmen, so dass sie beginnt zu schmelzen. Nun alle Zutaten in der Tasse mischen und in der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten. Am besten noch warm servieren.

Orangen-Schokoladen Mug Cake

Ca. 190 Kalorien

Teig:

1 Teelöffel Öl

3 Esslöffel Mineralwasser

1 Ei

4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)

¼ Teelöffel. Backpulver

6 gestrichene Esslöffel Mehl

½ Esslöffel Kakaopulver

½ Teelöffel abgeriebene Orangenschale

Und so geht's:

Alle Zutaten in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen und in der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten. Am besten noch warm servieren.

Himbeer Mug Cake

Ca. 205 Kalorien

Teig:

1 Teelöffel Öl

3 Esslöffel Mineralwasser

1 Ei

4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)

¼ Teelöffel. Backpulver

6 gestrichene Esslöffel Mehl

5 EL Himbeeren (frisch oder TK)

Und so geht's:

Alle Zutaten bis auf die Himbeeren in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen. 2 Esslöffel der Himbeeren unter den Teig ziehen. In der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten.

Die restlichen 3 Esslöffel Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und zu einer cremigen Fruchtsoße verrühren. Nach dem Backen über den Mug Cake geben und noch warm servieren.

Zitronen-Minz Mug Cake

Ca. 190 Kalorien

Teig:

- 1 Teelöffel Öl
- 3 Esslöffel Mineralwasser
- 1 Ei
- 4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)
- ¼ Teelöffel. Backpulver
- 5 gestrichene Esslöffel Mehl
- ¼ Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
- 4 - 5 Minzblättchen

Und so geht's:

Alle Zutaten bis auf die Minzblättchen in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen. Die Hälfte der Minze hacken und unter den Teig ziehen. In der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten. Mit den restlichen Minzblättchen dekorieren und am besten noch warm servieren.

Rübli Mug Cake

Ca. 200 Kalorien

Teig:

1 Teelöffel Öl

3 Esslöffel Mineralwasser

1 Ei

4 gestrichene Esslöffel Xylit (oder Streusüße)

¼ Teelöffel. Backpulver

6 gestrichene Esslöffel Mehl

4 Tropfen Bittermandel-Aroma

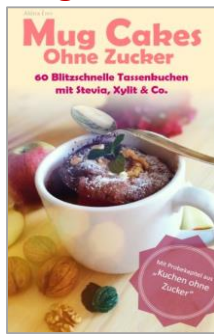
2 EL geraspelte Möhre

Und so geht's:

Von den Mandeln 1 Teelöffel abnehmen. Alle übrigen Zutaten in einer mikrowellengeeigneten großen Tasse (mind. 350ml Inhalt) mischen und mit den Mandelstiften bestreuen. In der Mikrowelle backen: 800 Watt ca. 1:50 Minuten. Am besten noch warm servieren.

Weitere Ideen & Rezepte:

Mug Cakes ohne Zucker



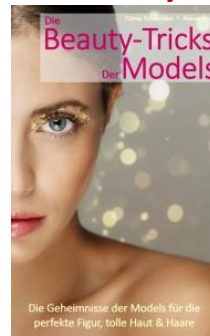
Kuchen ohne Zucker



Plätzchen backen ohne Zucker



Die Beauty-Tricks der Models



Die 33 besten Lebensmittel zum Abnehmen



Schlank und gesund mit Low Carb



Anhang, Rechtliches und Impressum

Wir bemühen uns, alle Angaben in diesem Gratis-Download aktuell und fehlerfrei zu halten, trotzdem können Fehler und Unklarheiten jedoch nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für Richtigkeit, Qualität, Aktualität und Vollständigkeit. Für Schäden, durch die Nutzung oder Nicht-Nutzung der bereitgestellten Informationen entsteht, gleich ob mittelbar oder unmittelbar, haften wir nur bei nachgewiesenem grob fahrlässigem Verschulden.

Für Hinweise auf Fehler oder Unklarheiten sind wir Ihnen sehr dankbar. Bitte wenden Sie sich an info@wunder-kueche.de.

Alle Texte und Bilder in diesem Dokument sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne die Zustimmung des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers von Dritten genutzt werden. Alle in diesem Dokument genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum des rechtmäßigen Eigentümers und dienen lediglich zur Beschreibung von Produkten, Dienstleistungen oder Unternehmen.

Impressum

Wunder-Kueche.de wird vertreten durch:

Anne Jost

Friedberger Str. 55

61191 Rosbach

info@wunder-kueche.de

Covergestaltung: Anne Jost