

Rezept

Fruchtiger Ananas-Tassenkuchen

Ein Rezept von Fruchtiger Ananas-Tassenkuchen, am 26.04.2024

Zutaten

30 g getrocknete Ananasstücke

1 Ei (M)

5 EL Mehl (ca. 40 g)

1 EL gehackte Mandeln

25 g Butter

3 EL Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup oder 2 EL flüssiger Honig und 1 EL Milch)

½ TL Backpulver

½ TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas in kleine Würfel schneiden. Die Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen glatt rühren. Ei und Agavendicksaft unterrühren.
2. Die Ananaswürfel unter den Teig rühren. Mehl in den Becher geben und Backpulver daraufstreuen. Beides leicht vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen. Mandeln und Zimt auf den Teig streuen. Den Becher in die Mikrowelle stellen, den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist.