

Rezept

Mug Lorraine

Ein Rezept von Mug Lorraine, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Ei (M) | 2 EL Speisequark (20 % Fett; ca. 50 g) |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Prise edelsüßes Paprikapulver | 2 EL feine Schinkenwürfel |
| 1 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK) | 5 EL Mehl (ca. 40 g) |
| ½ TL Backpulver | 1 Prise edelsüßes Paprikapulver |
| 1 Prise Meersalzflocken (z.B. Fleur de Sel; nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Ei und Speisequark in den Becher geben und mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen zu einer glatten Creme verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. Schinkenwürfel und Schnittlauch zugeben und sorgfältig unter die Quarkceme rühren. Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen.

3. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 50 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und den Cake mit Paprikapulver und nach Belieben mit Meersalzflocken bestreuen. Am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.