Rezept

Becherkuchen mit Honig und Apfelmark

Ein Rezept von Becherkuchen mit Honig und Apfelmark, am 20.05.2025

Zutaten

1 EL	Mandelblättchen
¼ TL	Backpulver
1 Prise	Salz
2 EL	Apfelmark (ungesüßtes Apfelmus)
1 EL	zimmerwarmes Kokosöl
	mikrowellengeeigneter Becher (400 ml Inhalt)
4 EL	Vollkornmehl
½ TL	gemahlener Zimt
1 EL	Honig
2 EL	Milch nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch
1	Ei

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann beiseitestellen.

2. Mehl, Backpulver, Zimtpulver und Salz in einer kleinen Schüssel mischen. Dann Honig, Apfelmark, Milch, Kokosöl und das Ei in einem mikrowellengeeigntem Becher verrühren. Die Mehlmischung hinzufügen und mit einem kleinen Schneebesen oder einer Gabel gut verrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.

3. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Becherkuchen darin ca. 1 Min. 45 Sek. (bei 800 Watt) backen, bis die Oberfläche fest ist. Den Kuchen herausnehmen, mit den Mandelblättchen bestreuen und am besten bereits wenige Min. nach dem Backen oder noch lauwarm genießen.