

Rezept

Herzhafter Tassenkuchen aus Kichererbsenmehl

Ein Rezept von Herzhafter Tassenkuchen aus Kichererbsenmehl, am 18.12.2025

Zutaten

50 g Räuchertofu	1 Ei (M)
4 EL Pflanzendrink (z.B. Reis-Kokos)	1 EL Kokosnusspulver (im Beutel; aus dem Feinkostregal)
½ TL gehackter Knoblauch	5 EL Kichererbsenmehl (ca. 30 g)
½ TL Backpulver	Salz
Pfeffer	¼ TL Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung; ersatzweise Currypulver)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Die Würfelchen mit dem Ei in den Becher geben. Pflanzendrink, Kokosnusspulver und Knoblauch zugeben und alles mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen sorgfältig verquirlen. Dabei den Tofu noch weiter zerkleinern.
2. Das Kichererbsenmehl in den Becher geben, Backpulver, Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout daraufstreuen. Zuerst Backpulver und Gewürze leicht mit dem Mehl vermischen, dann alle Zutaten zu einem glatten Teig verquirlen.
3. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 50 Sek. backen. Ist die Oberfläche noch sehr feucht, den Cake nochmals 10 - 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Den Cake am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.