

Rezept

Schneller Mug-Cake

Ein Rezept von Schneller Mug-Cake, am 15.12.2025

Zutaten

1 Ei (M)
2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Kakaopulver

4 EL Zucker
1 EL Mehl

Außerdem:

1 Tasse

Rezeptinfos

Portionsgröße Zum Auslöffeln: 1 Mug-Cake | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 700 kcal, 35 g F, 17 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Das Ei mit Zucker, Sonnenblumenöl, Mehl und Kakaopulver in eine Tasse geben und mit einer Gabel gut vermischen.
-
2. Die Tasse bei 700 Watt 1 Min. und 40 Sek. in der Mikrowelle drehen lassen und voilà ... fertig ist die Schokofreude!