

## Rezept

# Schneller Mug-Cake

Ein Rezept von Schneller Mug-Cake, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	Ei (M)	<b>4 EL</b>	Zucker
<b>2 EL</b>	Sonnenblumenöl	<b>1 EL</b>	Mehl
<b>2 EL</b>	Kakaopulver		

### 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!