

## Rezept

# Veganer Bananen Mugcake

Ein Rezept von Veganer Bananen Mugcake, am 18.12.2025

## Zutaten

- |             |                    |             |            |
|-------------|--------------------|-------------|------------|
| <b>1</b>    | zermatschte Banane | <b>4 EL</b> | Mehl       |
| <b>1 TL</b> | Backpulver         | <b>2 EL</b> | Ahornsirup |
| <b>1 EL</b> | Hafermilch         |             |            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 1 große Tasse | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: unter 30 min

## Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Ahornsirup, Milch und 1 zermatschte Banane in eine große Tasse geben und mit einer Gabel gut vermischen.
- 
2. Die Tasse bei 700 Watt 1 Min. in der Mikrowelle drehen lassen und voilà ... fertig ist der Bananen Mugcake!