

Rezept

Veganer Bananen Mugcake

Ein Rezept von Veganer Bananen Mugcake, am 18.12.2025

Zutaten

1	zermatschte Banane	4 EL	Mehl
1 TL	Backpulver	2 EL	Ahornsirup
1 EL	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!