



Mug Cakes mit vier oder weniger Zutaten

Die meisten Mug Cakes in diesem Buch sind in Minutenschnelle zubereitet. Doch wem dies als Motivation allein nicht ausreicht, erfährt in diesem Kapitel, wie es *noch einfacher* geht. Sie schrecken zurück vor Rezepten mit endlos langen Zutatenlisten? Voilà! Die folgenden Rezepte sind ohne Aufwand im Handumdrehen fertig und mit maximal vier Zutaten denkbar einfach. Also, lange Einkaufslisten, ade! Worauf warten Sie? Auf geht's! Danken können Sie mir später.

Blaubeer-Muffin-Streuselkuchen

Ich finde ja, dass mit Streusel alles besser schmeckt. Dieser Muffin-Kuchen ist bespickt mit Blaubeeren, die danach großzügig mit Streusel überzogen werden. Die Streusel kosten zwar etwas mehr Zeit und Mühe, aber es lohnt sich allemal.

Muffin

- 4 EL (30 g) Weißmehl (Weizenauszugsmehl)
- 1/8 TL Backpulver
- 1 Prise Backnatron
- 2 TL Kristallzucker
- 3 EL (45 ml) Milch (fettarm)
- 1/2 EL (7,5 ml) Pflanzenöl
- 8 frische Blaubeeren

Streusel-Garnitur

- 1/2 EL (7 g) Butter (kalt), in kleine Stücke geschnitten
- 3/4 EL (6 g) Weißmehl (Weizenauszugsmehl)
- 1 EL (12,5 g) plus 1 TL (4 g) brauner Zucker (möglichst hell)
- 1 Prise Zimt (gemahlen)

- 1 Alle Muffin-Zutaten bis auf die Blaubeeren in einer mikrowellengeeigneten Jumbo-Tasse vermengen. Mit einem kleinen Schneebesen verrühren, bis die Masse geschmeidig ist. Blaubeeren unterrühren.
- 2 In einer zweiten Schüssel die Streuselzutaten bis auf 1 TL braunen Zucker mischen, bis die Butterstückchen vollständig in der Mehl-Zucker-Zimt-Masse aufgegangen sind. Streuselkrumen gleichmäßig über dem Teig verteilen.
- 3 Etwa 1 Minute in der Mikrowelle backen. Sollte der Kuchen danach nicht durch sein, weitere 15 Sekunden erhitzen. Vor dem Verzehr einige Minuten abkühlen lassen und mit dem restlichen Zucker bestreuen.

Tipp

Wenn Sie keine Streusel mögen, lassen Sie sie einfach weg (das spart Zeit). Alternativ können Sie den Muffin auch mit Hagelzucker bestreuen.



Schoko-Stout-Kuchen

Das Stout, ein tiefschwarzes Schankbier, hat einen recht bitteren Nachgeschmack. In Kombination mit Schokolade jedoch verleiht es diesem Kuchen eine zusätzliche Dimension und verstärkt die bittersüße Note der Schokolade – ein unwiderstehlicher Genuss.

- | | |
|--|---|
| 3 EL (22,5 g) Weißmehl
(Weizenauszugmehl) | 1 Alle Zutaten in einer mikrowelleneigneten Jumbo-Tasse vermengen. Mit einem kleinen Schneebesen verrühren, bis die Masse geschmeidig ist. |
| ¼ TL (7,5 g) Backpulver | |
| 1 EL (12,5 g) Kristallzucker | 2 Etwa 1 Minute in der Mikrowelle erhitzen. Sollte der Kuchen danach nicht durch sein, weitere 15 Sekunden backen. Einige Minuten abkühlen lassen. |
| 2½ EL (37,5 ml) Milch
(fettarm) | |
| ½ EL (7,5 ml) Pflanzenöl | 3 Die Schlagsahne und den Kristallzucker auf höchster Stufe mithilfe eines Mixers oder Handrührgeräts mischen, bis die Masse fest wird. Die Sahne auf dem Kuchen verteilen, mit dem Schokoladensirup beträufeln und den Schoko-Splittern bestreuen. |
| 1 EL (7,5 g) Kakao-
pulver (ungesüßt,
alkalisiert) | |
| 1 EL (15 ml) Stout-Bier | |

Topping und Dekoration
(2 Portionen)

- ½ Tasse (120 ml) Schlagsahne
- 2 TL Kristallzucker
- 1 TL Schokoladensirup
- 1 TL Schoko-Splitter zum Bestreuen

