



Veganer Tassenkuchen "Death by Chocolate"

🕒 Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 2

🕒 Cooking time: 0 minutes

Total time: 15 minutes

Zutaten für 2 Schoko Mug Cakes

- 4 EL Dinkelmehl type 630 | entspricht in etwa 70 g
- 1 sehr reife Banane
- 1-2 EL Kakaopulver | je nachdem wie intensiv der Kakaogeschmack sein soll
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Espresso | ca. 35 ml, entspricht in etwa 2-3 EL
- 0,5 EL Backpulver
- 25 g dunkle, vegane Kuvertüre

Tipp: Wer keinen Espresso hat oder nutzen möchte, kann ihn durch die gleiche Menge Sojamilch Vanille oder eine andere Pflanzenmilch ersetzen.

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den anderen Zutaten bis auf die Kuvertüre mit dem Schneebesen oder einem Rührgerät zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
2. Anschließend Kuvertüre hacken. Die Hälfte der Teigmasse auf zwei Tassen verteilen, dann die Hälfte der Kuvertüre ebenfalls auf die Tassen aufteilen und den restlichen Teig darüber geben. Zum Schluss die restliche Kuvertüre oben drauf geben. Die beiden Tassen bei 650 Watt für 4-5 Minuten in die Mikrowelle geben. Fertig!