

Schneller Tassenkuchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 30 g Butter
- alternativ: Margarine
- 30 g Honig
- 1 ungekühltes Ei
- etwas frischer Ingwer
- 1 Messerspitze Backpulver
- 50 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanille-Pulver
- nach Belieben: etwas Sprudelwasser
- 150 g Magerjoghurt
- etwas frische Minze
- 100 g reife Mango

Den Ofen auf 190 Grad (Umluft) vorheizen.

Butter mit Honig in einer Schüssel cremig rühren. Ei dazugeben und alles gut vermischen. Ingwer reiben und einrühren. Salz, Backpulver und Mehl darüber sieben und Vanillepulver hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren und anschließend in gefettete Tassen oder kleine Backformen abfüllen. Den Kuchen circa 12 Minuten backen und anschließend kurz auskühlen lassen.

Joghurt nach Belieben mit etwas Honig glatt rühren. Minzblättchen von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden. Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Joghurt auf Teller geben, Minze und Mango-Würfeln darüber geben und mit dem Kuchen servieren.

Wenn viel Zeit zum Vorbereiten ist: Kuchen jeweils in drei Scheiben schneiden und abwechselnd mit Joghurt und Mango-Würfeln in ein Glas einschichten. Als Schicht-Dessert servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Markus Scherer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen