

Tassenkuchen Zutaten für 2 Tassenkuchen:

1 Eiklar

40g Leinsamenmehl

10g gemahlene Nüsse

2g Backpulver

15g Backkakao

35g Apfelmark

2g Vanillearoma

Nach Geschmack 3 El Zuckerersatz oder 5-7g Flüssigsüßstoff

50g Sojamilch

Zubereitung:

Leinsamenmehl, Nüsse, Backpulver, Kakao in einer kleinen Schüssel vermengen. Apfelmus, Aroma, Eiklar, Süße und Sojamilch unterrühren. Teigmasse in 2 Tassen füllen. Bei 700W 4 Minuten in die Mikrowelle. Fertig!!