

Dreierlei vegane Tassenkuchen

Schoko-Bananen-Tassenkuchen

- 2 EL Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Kakao
- 1 TL Backpulver
- 3 EL geschmolzene Margarine oder neutrales Pflanzenöl
- 1 Banane

Zubereitung:

Als erstes die trockenen Zutaten in einer Tasse mischen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Margarine bzw. Öl und Banane zu den trockenen Zutaten geben und gut in der Tasse umrühren. Bei 180°C ca. 20 Minuten backen.



Erdbeer-Tassenkuchen

- 2 EL Mehl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 3 EL geschmolzene Margarine oder neutrales Pflanzenöl
- 25 ml Wasser
- 1 kleine Handvoll Erdbeeren
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und in einer kleinen Schüssel mit der Speisestärke vermischen. Anschließend beiseite stellen. In der Tasse Mehl, Zucker und Backpulver mischen. Margarine und Wasser zugeben und mit einem Löffel zu einem glatten Teig rühren. Die Erdbeerstückchen nun unter den Teig heben. Tassenkuchen im Ofen für ca. 20 Minuten bei 180°C backen.



Kokosnuss-Tassenkuchen

- 4 EL Mehl
- 3 EL Kokosflocken
- 3 EL geschmolzenes Kokosöl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanillezucker
- 40 ml Wasser

Zubereitung:

Als erstes Mehl, Kokosflocken, Zucker, Backpulver und Vanillezucker in der Tasse vermischen. Das Kokosöl und Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 20 Minuten bei 180°C backen.

