

Apfel-Zimt-Tassenkuchen

Zutaten | 1 Tasse (ca. 250 ml)

¼	Apfel
1 TL	Zitronensaft
30 g	Butter
1	Ei, Größe M
2 EL	brauner Zucker
4 EL	Weizenmehl
1 EL	feine Haferflocken, alternative 1 EL Mehl zusätzlich
¼ TL	Zimt
¼ TL	Backpulver
1 TL	Sahne oder Vollmilch

Zubereitungszeit: 3 Min., Backzeit 1,5 Min.

Zubereitung:

- Einen Apfel waschen, schälen und ein Viertel in kleine Würfelchen schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Die Butter in Stückchen bei ca. 300 Watt etwa 30 Sekunden in der Mikrowelle vorsichtig schmelzen lassen.
- Das Ei mit dem Zucker in einer Tasse ca. 1 Minute kräftig aufschlagen, etwa mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeisen. Mehl, Haferflocken, Zimt, Backpulver und Sahne mit der Butter dazugeben. Alles kurz unterrühren, zuletzt die Apfelstückchen.
- Tassenkuchen bei 800 Watt (bzw. der höchsten Stufe) ca. 1,5 Minuten in der Mikrowelle "backen". Die Zeit kann je nach Gerät und Leistung etwas variieren. Kurz abkühlen lassen und genießen!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 221 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
664 kcal	32,5 g	77,1 g	13,9 g	63,2 mg