



Tassenkuchen - Keto

aus dem Backofen oder Mikrowelle

Zutaten für 4 Tassenkuchen a 200ml

Basis-Teig:

200g Naturjoghurt 10% Fettgehalt
80g blanchierte Mandeln, gemahlen
80g Erythrit
40g Kokosmehl
2 Eier (M)
2 gehäufte Teelöffel Backpulver
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Guarkernmehl oder
Johannesbrotkernmehl
Vanille-Aroma

Puder-Erythrit zum bestäuben nach
Geschmack

Nährwerte pro Tassenkuchen

3,5g KH / 23,6gF
11,4g EW / 280 Kcal

Die Nährwerte ändern sich je nach
Abwandlung des Basis-Teiges

Zubereitung

1. Die zwei Eier und den Naturjoghurt mit Hilfe eines Handrührgerätes oder einer Küchenmaschine schaumig aufschlagen.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.
3. Vier hitzebeständige Tassen mit einer Füllmenge von mindestens 200 ml etwas einfetten und mit dem Teig max. $\frac{3}{4}$ befüllen.
4. Für die **Backofen-Variante** den Ofen kurz auf 160 Grad Umluft vorheizen, Tassen auf ein Backblech stellen und 25-30 Minuten backen.
Für die **Mikrowellen-Variante** die Tassen ebenfalls max. $\frac{3}{4}$ befüllen und einzeln bei 800 Watt ca. 2,5 Minuten backen.
5. Die fertigen Tassenkuchen in den Tassen komplett auskühlen lassen und nach Geschmack mit Puder-Erythrit bestäuben.

Je nach Geschmack kann der Basis-Teig mit Kakaofasern (alternativ Backkakao stark entölt), Beerenfrüchten oder Zitronensaft abgewandelt werden.

Mir persönlich gefällt die Backofen-Variante besser, da die Tassenkuchen eine ganz lockere, fluffige Konsistenz bekommen.

Die Mikrowellen-Variante eignet sich dennoch hervorragend für Eilige oder den kleinen Hunger zwischendurch.