

ANGELIKA ILIES

MUG CAKES

Kuchengenuss in
null Komma nichts

KÜCHENRATGEBER



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



TÄSSLEIN FÜLL DICH!

Nur 10 Minuten und – Simalabim – schon steht der Kuchen fertig auf dem Tisch. So schnell ist nicht einmal der Kaffee durchgelaufen. Wäre das auch etwas für Sie?

Für den Blitzgenuss brauchen Sie nur die Mikrowelle, einen Kaffeebecher und eine Gabel. Alles wird gleich direkt im Becher verquirlt und dann ruck, zuck in der Mikrowelle gebacken.

Wenige Zutaten schon führen ans süße oder pikante Ziel: Haltbares wie Mehl, Zucker, Öl, Eier, Gewürze und Kräuter stehen daheim ohnehin im Küchen- und Kühlschrank, und auch im Büro kann man diese Zutaten problemlos lagern.

Ebenso schnell wie Mug Cakes gebacken sind, sind sie auch ausgelöffelt. So haben die Küchlein gar keine Chance, zusammenzufallen oder trocken zu werden. Und nur die Ruhe, wenn das erste Exemplar nicht gleich perfekt wird! Sobald Sie ein Gefühl für Becher und Mikrowellengerät entwickelt haben, gelingen die süßen und pikanten Becherkuchen mühelos.

Auf die Becher, fertig, los! Viel Freude beim Genießen wünscht Ihnen

Angelika Sless

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN
Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN
Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN
Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

KUCHENSCHMEICHLER

Kleine Verführer, große Wirkung. Diese Basics aus dem Vorratsschrank pepen Ihre kleinen Mikrowellen-Quickies im Handumdrehen auf. So zaubern Sie immer wieder köstlich neue Mug Cakes.



1. KONFITÜRE & FRUCHTMUS

Für schnelle Marmorierungen des Teigs oder auch als fruchtiger Kick sind Konfitüren und Fruchtmuse aus dem Vorrat gefragt, zum Beispiel Apfelmus. Einfach unter den Teig rühren, backen und genießen.

2. SCHOKOLADE

Wer die Wahl hat, hat die Qual: Zartbitter-, Vollmilch-, weiße Schokolade, backfeste Schokoladentropfen, Schokosauce oder Kakaopulver – Schokolade sorgt in allen Variationen für Geschmack und für gute Laune. Suchtfaktor garantiert!



3. FRISCHE FRÜCHTE

Im Frühling die aromatische Erdbeere, im Sommer die fruchtige Physalis. Der Herbst beglückt uns mit exotischen Mangos, der Winter mit saftigen Orangen. Das ganze Jahr über vereinen sich süße Früchtchen und feiner Kuchenteig zu einem köstlichen Fest der Aromen. Auch Bio-Zitrusschalen geben den Mug Cakes Duft und Geschmack. Erlaubt ist, was Ihnen schmeckt.





4. GEWÜRZE

Edle Gewürze wie Zimt, Nelken oder Lebkuchengewürz geben den Mug Cakes ein herrliches Aroma. Hier ist Experimentierlust gefragt!



5. PISTAZIEN, MANDELN, NÜSSE & KOKOSRASPEL

Aufgestreut sind Nüsse, Kerne und Kokosraspel ein schnelles Topping für die Kuchen im Becher. In den Teig gerührt zaubern diese Allrounder mit Crunchfaktor aromatische Würze und knackigen Biss in die Mug Cakes.



6. MARZIPAN

Die helle Marzipanmasse besteht zu gleichen Teilen aus Zucker und Mandeln. Grob oder fein gewürfelt peppt Marzipan in Sekundenschnelle jeden Tassenkuchen auf – und sorgt obendrein für ein herrliches Aroma.



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Kuchenschmeichler

- 4 Raffiniert anders
- 6 Grundrezept Sweetheart
- 7 Kleine Mengenlehre
- 64 Süßes on Top

Umschlagklappe hinten:

Pikante Toppings
Vegane Lieblinge

8 FRUCHTIG BUNT

- 10 Olle Kamelle
- 12 Lady Marmalade
- 13 Easy Cheesy
- 14 Omas Liebling
- 16 Apple Crumble
- 18 Green Cream
- 18 Flotte Biene
- 19 Müsli-Mug
- 19 Süßer Mexikaner
- 20 Caribbean Sunshine
- 21 Banana Boat

22 SCHOKOLADIG LECKER

- 24 Birne Helene
- 25 Trüffeltraum
- 26 Black & White
- 28 Caffè Latte
- 28 Chocolate Fudge
- 29 Nugatküsschen
- 29 Blondie
- 30 Double Schokoschock
- 32 Fire & Ice

34 FEIN GEKRÖNT

- 36 Osterhäschens Liebling
- 38 Adventszauber
- 39 White Christmas
- 40 Mug Cake mit Kick
- 42 New York Cheesecake
- 44 Blueberry Hill
- 45 Schwarzwälder Kirsch
- 46 Golden Girl

48 DEFTIG PIKANT

- 50 Feuriger Vегgie
- 51 Sweet & Sour
- 52 Bella Napoli
- 54 Pizza Luigi
- 56 Matador's Mug
- 57 Canned Tuna
- 58 Mug Lorraine

- 60 Register
- 62 Impressum



GRUNDREZEPT SWEETHEART

25 g Butter | 2 EL Zucker | ¼ TL gemahlene Vanille | 1 Ei (M) | 3 EL Milch (ersatzweise Kaffeesahne) |
5 EL Mehl (ca. 40 g) | ½ TL Backpulver | 1 EL Zuckerherzen
Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) | 5 Min. Zubereitung |
Pro Becher ca. 565 kcal, 12 g EW, 28 g F, 66 g KH



1 Die Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen.



2 Die geschmolzene Butter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen verrühren, bis sie glatt ist. Zucker und Vanille einrühren, dann das Ei untermischen.



3 Die Milch in den Becher gießen. Das Mehl hineingeben und das Backpulver daraufstreuen.



4 Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen. Dann alle Zutaten im Becher sorgfältig mit einer Gabel zu einem glatten Teig verquirlen.



5 Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Mit Zuckerherzen bestreuen.

TIPP

Das Grundrezept lässt sich beliebig abwandeln: So sorgen statt Vanille auch Zimt, Lebkuchengewürz oder fein abgeriebene Bio-Zitrusschale für tolles Aroma. Werden zusätzlich Rosinen, gehackte Nüsse oder Krokant in den Teig gerührt, verlängert sich die Garzeit um 10–20 Sekunden.



KLEINE MENGENLEHRE

Ein duftender Mug Cake wird nicht gern geteilt. Die Rezepte sind ja auch für eine Person berechnet. Deshalb reichen bei den Zutaten jeweils wenige Löffel. Damit die Kuchen gelingen, messen Sie zu Beginn einmal das Fassungsvermögen Ihres Bechers mit Wasser ab. Die meisten Zutaten kommen dann über Teelöffel oder Esslöffel in den Becher, das erspart umständliches Abwiegen.

MESSEN MIT DEM LÖFFEL

Bei solch kleinen Zutatenmengen sind Genauigkeit und Präzision gefragt. Doch nicht alle Esslöffel sind gleich groß. Testen Sie anfangs das Volumen Ihres Löffels mit Wasser, er sollte ca. 10 ml fassen. Wiegen Sie auch einmal ab, wie viele Gramm Mehl oder Zucker auf Ihren Löffel passen. Wichtig dabei: Die Löffelmaße beziehen sich jeweils auf einen gestrichenen Esslöffel bzw. Teelöffel, sonst wandert schnell die doppelte Menge in den Becher. Nach einigen Kuchen haben Sie alle Maße im Gefühl.

MEHL & ZUCKER

Meist kommen helles Weizenmehl (Type 405) und weißer Haushaltszucker in die Becherkuchen. Aber

experimentieren Sie auch einmal mit anderen Mehlsorten, z. B. Dinkelmehl, oder mit Rohrzucker. Als Faustregel pro Löffel gelten dabei die in der Tabelle angegebenen Mengen.

MILCH, SAHNE & CO.

Auch Flüssigkeiten werden mit einem Esslöffel abgemessen. Normale Milch können Sie jederzeit durch Pflanzendrinks ersetzen, damit werden viele Mug Cakes im Handumdrehen vegan.

EIER

Verwenden Sie für die Kuchen am besten Eier der Größe M (53–63 g). Übrigens: Wenn Sie das ganze Ei verwenden, geht der Kuchen schön auf, wird allerdings beim Abkühlen auch rasch zäh. Bereiten Sie den Teig dagegen nur mit Eigelb zu, bekommt er eine kräftig gelbe Farbe, steigt nicht so stark in die Höhe und bleibt länger locker und saftig.

Mehl	1 EL = ca. 8 g
Kakaopulver	1 EL = ca. 10 g
Zucker	1 EL = ca. 12 g
Honig	1 EL = ca. 15 g
Flüssigkeit (Milch, Kaffeesahne)	1 EL = ca. 10 ml



CARIBBEAN SUNSHINE

25 g Butter | 2 EL brauner Zucker | 1 Ei (M) |
2 EL Limettensirup | 3 EL Kokosraspel (ca. 15 g) |
5 EL Mehl (ca. 40 g) | ½ TL Backpulver

Außerdem:

2 EL Puderzucker | 1 Tropfen rote Speisefarbe

Für tropische Momente

Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) |

10 Min. Zubereitung

Pro Becher ca. 690 kcal, 12 g EW, 37 g F, 78 g KH

1 Die Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die geschmolzene Butter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen glatt rühren. Zucker, Ei, Limettensirup und Kokosraspel unterrühren.

2 Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst Backpulver und Mehl

leicht vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist.

3 Den Puderzucker in einer Tasse mit der Speisefarbe und einigen Tropfen Wasser zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Den Cake mit dem Guss beträufeln und am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Abwechslung gefällig? Statt mit Zuckerguss kröne ich diesen Mug Cake auch gerne mit ein paar Löffeln exotischem Obstsalat aus Ananas, Banane, Kiwi und Mango.



BANANABOAT

25 g Butter | 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker |
½ Banane | 1 Ei (M) | 5 EL Mehl (ca. 40 g) |
½ TL Backpulver | 2 TL Mandelblättchen
Außerdem:
1 EL Dekor-Creme Schokolade (aus der Tube)

Macht sofort gute Laune!

Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) |
10 Min. Zubereitung
Pro Becher ca. 540 kcal, 13 g EW, 30 g F, 53 g KH

- 1 Die Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die geschmolzene Butter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebesen glatt rühren. Den Vanillezucker unterrühren.
- 2 Die Banane schälen und das Fruchtfleisch grob zerdrücken. Die Bananenmasse gut mit der Butter

verquirlen, sie sollte jedoch leicht stückig bleiben. Das Ei zugeben und alles sorgfältig verrühren. Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Mandeln auf den Teig streuen.

- 3 Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und die Dekor-Creme in Tupfen aufspritzen. Den Cake am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Im Supermarkt gibt es immer häufiger die besonders aromatischen Mini-Bananen. Bereiten Sie den Cake mal mit 2 Mini-Bananen zu – und machen Sie den Geschmackstest!



BLACK & WHITE

20 g Butter | 10 g weiße Schokolade (ca. 2 ½ Stücke) |
2 EL Zucker | 1 EL Bourbon-Vanillezucker | 1 Ei (M) | 3 EL Milch
(ersatzweise Kaffeesahne) | 5 EL Mehl (ca. 40 g) | ½ TL Back-
pulver | 2 EL dunkle Schokoladensauce (siehe S. 64)

Genuss pur

Für 1 Becher (mind. 250 ml Inhalt) | 10 Min. Zubereitung
Pro Becher ca. 610 kcal, 13 g EW, 28 g F, 77 g KH

1 Butter und Schokolade in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die Schokobutter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen glatt rühren. Zucker, Vanillezucker und Ei unterrühren. Die Milch in den Becher gießen. Das Mehl hineingeben und das Backpulver daraufstreuen. Backpulver und Mehl leicht vermischen, dann alles sorgfältig zu einem glatten Teig verquirlen.

2 Die Schokoladensauce in der Mitte auf den Teig geben und mit der Gabel oder einem Holzspieß leicht spiralförmig unterziehen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.



DOUBLE SCHOKOSCHOCK

Schokoholics aufgepasst! Dieser Mug Cake verwöhnt mit viel Schokolade im Teig und obendrauf. Da bleiben garantiert keine Wünsche offen.

- 20 g Zartbitterschokolade (ca. 5 Stücke)
- 25 g Butter
- 2 EL Zucker
- 3 EL Milch (ersatzweise Kaffeesahne)
- 1 Ei (M)
- 5 EL Mehl (ca. 40 g)
- ½ TL Backpulver

Für das Topping:

- 12 g Zartbitterschokolade (ca. 3 Stücke)
- 2 EL Milch (ersatzweise Kaffeesahne)
- Deko-Schokostücke oder Schokoröllchen (nach Belieben)

Hot Love

- Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) | 10 Min. Zubereitung
- Pro Becher ca. 700 kcal, 15 g EW, 42 g F, 66 g KH

1 Die Schokolade in Stücke brechen. Mit der Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die Schokobutter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen glatt rühren.

2 Zucker und Milch unterrühren. Das Ei zugeben und alles sorgfältig verquirlen. Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen.

3 Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Den Cake danach herausnehmen.

4 Für das Topping Schokolade und Milch in einen zweiten Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 20 Sek. schmelzen lassen. Die Sauce gut durchrühren und auf den fertigen Cake träufeln. Den Cake nach Belieben noch mit Deko-Schokostücken oder Schokoröllchen belegen und am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Das Double verwandelt sich blitzschnell in ein Triple. Dafür rühre ich zusätzlich 1 EL Schokoladenraspel oder Schokostreusel in den Teig. Noch besser eignen sich backfeste Schokostücke oder -tropfen, denn die bleiben im fertigen Kuchen erhalten – und schmelzen zart auf der Zunge.



I KNOW



GOLDEN GIRL

Sie möchten Ihrer Teenie-Tochter oder einer lieben Kollegin blitzschnell einen kleinen Geburtstagskuchen backen? Dann sind Sie hier goldrichtig!



2 EL Rapsöl
1 Eigelb (M)
2 EL Puderzucker
3 EL Milch (ersatzweise
Kaffeesahne)
1 TL Apfelessig
abgeriebene Schale von
½ Bio-Orange
5 EL Mehl (ca. 40 g)
½ TL Backpulver
Für das Topping:
1 Eiweiß
50 g Zucker
20 g Puderzucker
goldene Zuckerperlen
Zesten von ½ Bio-Orange
(nach Belieben)

Außerdem:
Flambierbrenner

Nichts für Diätphasen

Für 1 Becher
(mind. 250 ml Inhalt) |
10 Min. Zubereitung
Pro Becher ca. 680 kcal,
7 g EW, 23 g F, 112 g KH

1 Für den Kuchen Öl, Eigelb, Puderzucker, Milch, Apfelessig und Orangenschale in den Becher geben. Alles mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen sorgfältig verquirlen.

2 Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und den Cake kurz abkühlen lassen.

3 Inzwischen für das Topping das Eiweiß mit dem Handrührgerät zu steifem Schnee schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Die Masse weiter aufschlagen, bis der Eischnee schnittfest ist und seidig glänzt. Den Puderzucker daraufsieben und locker unter den Eischnee heben.

4 Die Hälfte des Eischnees auf den Kuchen häufen und mit einem Messer zu einem Häubchen formen. (Den restlichen Eischnee anderweitig verwenden.) Den Eischnee mit dem Flambierbrenner goldgelb bräunen und mit Zuckerperlen und nach Belieben mit Orangenzesten dekorieren. Den Cake am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Sie brauchen nur die Hälfte des Eischnees, aber eine kleinere Menge lässt sich kaum aufschlagen. Den übrigen süßen Schnee können Sie für einen zweiten Mug Cake verwenden. Das kann auch am Folgetag sein, denn gut abgedeckt bleibt der Eischnee im Kühlschrank frisch. Oder Sie häufen statt Eischnee 1 Handvoll Marshmallows auf den Cake und bräunen sie mit dem Flambierbrenner goldgelb.

SÜSSES ON TOP

Welche Sauce hätten Sie denn gern? Egal für welche Sie sich entscheiden, diese schnell gerührten Exemplare adeln jeden süßen Mug Cake.



VANILLESAUCE

Für ca. 200 ml: ½ Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben. Schote und Mark mit ⅛ l Milch und 1 EL Zucker in einem Topf erhitzen. Vom Herd nehmen und 15 Min. ziehen lassen. Die Schote danach entfernen. In einer Tasse 1 Eigelb (M) mit 50 g Sahne und ½ TL Speisestärke glatt rühren. Die Vanilmilch aufkochen und die Stärkemischung mit einem Schneebesen einrühren. Die Sauce einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und unter häufigem Rühren abkühlen lassen. Sofort servieren oder in ein Schraubglas füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ca. 4 Tage haltbar.



SCHOKOLADENSAUCE

Für ca. 200 ml: 50 g Schokolade grob hacken und mit 100 g Sahne in einen Topf geben. Langsam unter Rühren erwärmen, bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Sauce unter häufigem Rühren abkühlen lassen. Sofort servieren oder in ein Schraubglas füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ca. 4 Tage haltbar. Zum Servieren nach Belieben in der Mikrowelle wieder leicht erwärmen. Tipp: Die Sauce lässt sich wunderbar abwandeln. Dafür zusätzlich 1 Prise gemahlene Vanille, Zimtpulver oder abgeriebene Bio-Orangenschale unterrühren. Auch 1 Löffel Espresso oder Likör geben ihr ein feines Aroma.



EXOTISCHE FRUCHTSAUCE

Für ca. 200 ml: 150 g frisches Ananasfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Stücke mit 80 ml ungesüßter Kokosmilch (aus dem Asialaden) in einen hohen Mixbecher geben. 1–2 EL braunen Zucker hinzufügen. Die Zutaten mit dem Pürierstab fein mixen. Nach Belieben noch 1 EL Limettensaft, Kokosliör, braunen Rum oder Zuckerrohr Schnaps unterrühren. Die Sauce sofort servieren oder in ein Schraubglas füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ca. 4 Tage haltbar. Tipp: Für eine samtige Mango-sauce statt der Ananas 150 g Mangofruchtfleisch mit den restlichen Zutaten mixen.

PIKANTE TOPPINGS

Mit diesen Toppings schmeckt jeder herzhaftes Mug Cake noch mal um Klassen besser. Einfach kalt oder leicht erwärmt auf den Kuchen im Becher geben.



RATATOUILLE-SAUCE

Für ca. 200 ml: 1 kleine Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in 1 EL Olivenöl anbraten. 1 Knoblauchzehe schälen und zur Zwiebel pressen. Nacheinander 3 EL Tomatenmark und 150 g fein gewürfeltes Gemüse (Aubergine, Zucchini, Paprika) einrühren. Alles kurz anbraten, dann mit 100 ml Wasser ablöschen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben noch mit Chilipulver oder Kräutern (Thymian, Rosmarin, Majoran) würzen und zugedeckt mindestens 15 Min. köcheln lassen. Danach nochmals pikant abschmecken. Die Sauce sofort servieren oder in ein Schraubglas füllen und verschließen. Im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.



GORGONZOLA-SAUCE

Für ca. 200 ml: 2 Schalotten schälen und fein würfeln. In 1 EL Butter glasig dünsten. Knapp 1 EL Mehl darüberstäuben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Mit 125 ml Gemüsebrühe ablöschen und zu einer cremigen Sauce kochen lassen. Je 50 g Doppelrahm-Frischkäse und 50 g Gorgonzola in der Sauce schmelzen lassen. Nach Belieben noch 1–2 EL geriebenen Parmesan oder Bergkäse einrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen. Nach Belieben noch 1 EL fein geschnittenes Basilikum oder Pesto unterrühren. Die Sauce sofort servieren oder in ein Schraubglas füllen. Ge- kühlt ca. 3 Tage haltbar.



APFEL-CHUTNEY

Für ca. 200 ml: 1 kleine Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Nach Belieben 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 3 EL braunen Zucker einrühren und mit je 60 ml Weinessig und Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und 1 Prise edelsüßem Paprikapulver würzen, dann aufkochen. 1 großen Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Würfel mit 2 EL Rosinen (ersatzweise getrocknete Cranberrys) zur Sauce geben und alles zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Das Chutney sofort servieren oder in ein Schraubglas füllen. Im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.



3. SCHOKO & VANILLE

Für 1 Becher (mind. 200 ml Inhalt): 4 EL Zucker, je 1 Prise Salz und gemahlene Vanille, 5 EL Mehl (ca. 40 g) und 2 EL Kakaopulver in den Becher geben und sorgfältig vermischen. 2 EL Olivenöl und 3 EL Wasser dazugießen und alles mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen gründlich zu einem glatten Teig verquirlen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Den Cake kurz abkühlen lassen und wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.



4. MOHN & MARZIPAN

Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt): 30 g Marzipanrohmasse weich kneten oder zerbröseln und in den Becher geben. 2 EL braunen Zucker, 1 EL Mohnsamen und 1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale zugeben. Alles mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen gründlich verrühren. 4 EL Sojamilch (ersatzweise anderer Pflanzendrink), 2 EL Rapsöl und 3 EL Apfelmus (ca. 50 g) zugeben und alles sorgfältig verquirlen. 5 EL Mehl (ca. 40 g) in den Becher geben und $\frac{1}{2}$ TL Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und den Kuchen nach Belieben mit 1 Kirsche (frisch, kandiert oder aus dem Glas) garnieren. Den Cake wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

VEGANE LIEBLINGE

Gute Nachrichten für alle Veganer! Auch ohne Butter, Ei und Milch können Sie fluffige Mug Cakes backen. Ob würzig, fruchtig oder schokoladig – am besten sofort ausprobieren!

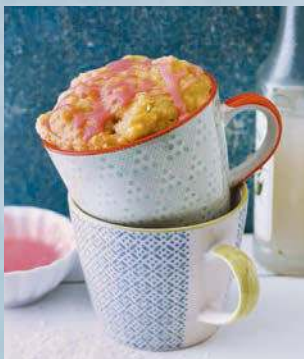
1. ZIMT & ZUCKER

Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt): 30 g vegane Margarine in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 25 Sek. schmelzen lassen. 3 EL Apfelmus (ca. 50 g), 1 TL Apfelessig und 2 EL Zucker zugeben und mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen sorgfältig verquirlen. 3 EL Sojamilch (ersatzweise anderer Pflanzendrink) gründlich mit der Zuckermischung verrühren. 5 EL Mehl (ca. 40 g) in den Becher geben und je ½ TL Backpulver und Zimtpulver daraufstreuen. Zuerst Backpulver und Zimt leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen. 1 TL Zucker und ½ TL Zimtpulver mischen und zuletzt auf den Teig streuen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Am besten noch warm genießen.

2. APFEL & HOLUNDERBLÜTE

Für 1 Becher (mind. 250 ml Inhalt): 3 EL Apfelmus (ca. 50 g), 2 EL Rapsöl, 2 EL braunen Zucker und 2 EL Holunderblütensirup in den Becher geben und mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen gründlich verquirlen. 5 EL Mehl (ca. 40 g) daraufgeben und ½ TL Backpulver daraufstreuen. Das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen. 1–2 EL gehackte Pistazien auf den Teig streuen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Am besten warm genießen.





SPEED CAKING VOM FEINSTEN

So schnell und einfach war Kuchengenuss noch nie: Die Zutaten in einen Becher geben, verrühren, in der Mikrowelle backen und die Cakes warm löffeln – da stellen sich sofort Glücksgefühle ein! Das Beste: Die Kuchen gibt's in süß, herzhaft und vegan und sie verzaubern Schokoholics, Früchteliebhaber und Topping-Fans. Probieren Sie die trendigsten Expresskuchen der Welt!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Bunte Vielfalt: Von Schwarzwälder Kirsch bis New York Cheesecake

Feine Extras: Die besten Ideen für cremige Toppings



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-4659-5



9 783833 846595



PEFC
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

GU