



✂ Nachtisch ⏱ 16 min

5-Minuten-Tassenkuchen mit Fudge S'mores und Chiquita Bananen

Der leckere Tassenkuchen mit Fudge S'mores und Chiquita Bananen ist ein einfaches Rezept, das du in weniger als 5 Minuten in der Mikrowelle zubereiten kannst!

1

Die mikrowelleneigneten Tassen großzügig mit zerlassener Butter einpinseln.

1

3 Esslöffel Butter etwa 20 Sekunden in der Mikrowelle zerlassen. Die zerlassene Butter mit den Vollkornkekse mischen und verrühren, bis sie befeuchtet sind. In den Boden der Tassen drücken.

1

Ei und Zucker in einer kleinen Schüssel verquirlen.

2

- 1 reife Chiquita Banane
- 42 gr geschmolzene, ungesalzene Butter
- 45 gr zerkrümelte Vollkornkekse
- 10 gr Kakaopulver
- Zimt
- 50 gr Weizenmehl
- 1 großes Ei
- Backpulver
- Prise Salz
- 2 Marshmallows

579 Kalorien

29,7g Fett

17,3g Gesättigte Fettsäuren

65,2g Kohlenhydrate

33,8g Zucker

5,5g Ballaststoffe

10g Eiweiß

0,7g Salz

1

Weizenmehl, Kakaopulver, Backpulver und Salz zugeben. Verrühren, bis sich ein dicker Teig formt. Die restliche Butter zugeben und umrühren.

1

Marshmallows in Stücke schneiden.

1

Die halbe Mischung auf die Vollkornkekse geben und einige Marshmallow-Stücke in den Teig geben. Den restlichen Teig zugeben und 90 Sekunden lang in der Mikrowelle backen. Die restlichen Marshmallows auf die Kuchen geben. Weitere 5 bis 10 Sekunden in der Mikrowelle backen, bis sie geschmolzen sind.

1

Tassenkuchen genießen und dieses leckere Rezept mit [#madewithChiquita](#) teilen