



✂ Nachtisch ⏱ 6 min

## Schoko-Erdnussbutter Tassenkuchen mit Chiquita Bananen

Der Schoko-Erdnussbutter Tassenkuchen mit Chiquita Bananen ist reines Soul Food und befriedigt die Lust auf Süßes.

1

Die mikrowelleneigneten Tassen großzügig mit zerlassener Butter einpinseln.

1

Ein reife Chiquita Banane in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken.

1

Backpulver, Zucker, Kakaopulver, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch, 1 Esslöffel Erdnussbutter zugeben und zum Schluss das Weizenmehl beimengen. Gut vermischen.

2

1 reife Chiquita Banane  
50 gr Weizenmehl  
20 Kristallzucker  
10 gr Kakaopulver  
60 ml Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch  
Backpulver  
2 tbsp Erdnussbutter

364 Kalorien  
12,3g Fett  
2,6g Gesättigte Fettsäuren  
49,5g Kohlenhydrate  
26,6g Zucker  
6,5g Ballaststoffe  
10,7g Eiweiß  
0,5g Salz

1

Den Teig in die Tassen löffeln.

1

Bis zu 2 Minuten lang in der Mikrowelle backen. Nach 50 Sekunden prüfen, ob der Teig bereits durchgebacken ist. Die Tassenkuchen sollten aufgegangen sein.

1

Mit einem Esslöffel Erdnussbutter bestreichen.

1

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