



Glutenfreier Orangen-Schoko-Tassenkuchen mit Walnüssen



Zubereitungszeit:

Ca. 5 Minuten, die Zubereitungszeit variiert je nach Mikrowelle und verwendeter Tasse.

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 639 kcal / 2674 kJ	Fett: 44 g
Eiweiß: 18 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 11 g
Kohlenhydrate: 44 g	ungesättigte Fettsäuren: 33 g

Zubereitung:

1. Die Margarine in eine Tasse geben und in der Mikrowelle bei 800 Watt 20 Sekunden erhitzen.

2. Ein Ei hinzufügen und mit einem Löffel aufschlagen. Zucker dazugeben und verrühren. Anschließend Orangensaft und Kondensmilch in die Tasse füllen und alles vermischen.

3. Einen Teelöffel gemahlene Walnüsse, die Backhefe, das Mehl, Orangenabrieb und ein Esslöffel Schokoladrops hinzufügen. In der Mikrowelle etwa eine Minute und 10 Sekunden bei 800 Watt erhitzen.

4. Restliche Schokolade und Walnüsse dazugeben und für eine weitere Minute erhitzen. Mit einem Stäbchen oder scharfen Messer prüfen, ob der Teig gar ist. Falls dies nicht der Fall ist, einfach noch einige weitere Sekunden erhitzen. Anschließend den Teig etwas abkühlen lassen und den Kuchen mit den Walnüssen dekorieren.

Zutaten für 1 Portionen :

- 1 TL Margarine
- 1 Ei
- 2 TL Zucker
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Kondensmilch
- 2 TL kalifornische Walnüsse, fein gemahlen
- 4 1/2 TL Mehl, glutenfrei
- 1/2 TL Backhefe, glutenfrei
- 1/2 TL Orangenabrieb
- 2 EL Schokoladendrops
- 2 kalifornische Walnüsse zur Dekoration