

ANGELIKA ILIES

MUG CAKES

Kuchengenuss in
null Komma nichts

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

ANGELIKA ILIES

MUG CAKES

Kuchengenuss in
null Komma nichts

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: 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.



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

A handwritten signature in black ink, reading "Angelika Sauer". The signature is written in a cursive, flowing style.

RAFFINIERT ANDERS

Immer ein Törtchen parat? Klar doch! Aber selbst gebacken soll es sein? Gerne doch, denn die trendigen Küchlein aus der Tasse backen im Nu in der Mikrowelle!

SCHNELLIGKEIT IST TRUMPF!

In jeder Hinsicht: Das »Backen« braucht nur gut eine Minute, und auch das Zubereiten geht ruck, zuck von der Hand. Alle Zutaten werden nämlich direkt im Becher verrührt. Schnelligkeit ist auch beim Essen der Mug Cakes Trumpf. Die Küchlein lieben es warm oder lauwarm – so schmelzen nur Sie und nicht das leckere Topping dahin. Aber ein bisschen Geduld müssen Sie schon haben, bevor Sie sich den ersten Bissen in den Mund schieben. Die Küchlein sind nach dem Backen sehr heiß.

DIE MIKROWELLE ALS BACKOFEN

Die köstlichen Küchlein holen Mikrowellengeräte aus dem Schattendasein. Nicht mehr nur Auftauen und Aufwärmen – Mug Cakes stellen die schnelle Welle in den Mittelpunkt und nutzen sie als Backofen. Schon beim Verrühren der Zutaten kommt der Becher zum Einsatz – und er dient auch gleich als Backform. Die Wellen dringen in den Becher, erhitzen und garen den Teig im Handumdrehen. Mug Cakes werden bei 600 Watt gebacken. Höhere Wattzahlen mögen sie nicht so sehr. Wenn die Oberfläche des Cakes nach der angegebenen Garzeit noch sehr weich ist, stellen Sie den Becher erneut 10 – 20 Sekunden ins Mikrowellengerät, bis sie fest ist. Ist sie nur ganz leicht feucht, macht das nichts,

denn der Teig gart noch ein wenig nach. Übrigens: Jeder Mug Cake wird einzeln gebacken, mehrere Becher also einfach hintereinander in die Mikrowelle stellen.

TASSEN & BECHER

Kaffeebecher sind unterschiedlich groß und ganz verschieden geformt, auch die Materialien unterscheiden sich. Verwenden Sie für Ihre Mug Cakes gerade geformte, mikrowellengeeignete Becher aus dickwandigem Steingut oder Glas. Becher aus Metall, zartem Porzellan oder dünnem Glas dagegen sind absolut tabu! Zartes kann durch die Hitze zerbersten. Ungeeignet sind außerdem Becher mit Goldrand sowie aufwendig geformte oder üppig verzierte Becher. Das Material der Tasse kann unter Umständen die Backzeit beeinflussen. Am besten funktionieren die Rezepte in Bechern mit geradem Rand, darin bäckt der Mug Cake gleichmäßig durch. Bei jedem Rezept ist eine Becher-Mindestgröße angegeben. Fast immer sind es 300 ml, eine weit verbreitete Größe bei Henkelbechern. Mein Tipp: Wählen Sie lieber einen zu großen als zu kleinen Becher. So lassen sich die Zutaten bequem verrühren, und der Teig läuft beim Backen nicht über den Rand. Ebenfalls wichtig: In breiteren Bechern ist die Garzeit etwas länger als in hohen. Und backen Sie Ihre ersten Mug Cakes anfangs lieber einige Sekunden zu kurz als zu lang, damit sie nicht zäh werden.

DER »MIXER«

Sie brauchen weder Rührschüssel noch Handrührgerät oder andere Küchenhelfer. Mit wenigen Ausnahmen wird alles mit einer einfachen Gabel oder einem Mini-Schneebesen direkt im Becher gemixt.





GRUNDREZEPT SWEETHEART

25 g Butter

2 EL Zucker

$\frac{1}{4}$ 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.