



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Rezeptidee September:

Tassenkuchen mit Joghurt und Himbeeren

Zutaten für 4 Tassen à ca. 180 ml:

15 g weiche Butter zum Ausstreichen
60 g Zucker
2 Eier (M)
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
60 ml Rapsöl
30 g Vollmilch- Joghurt
90 g Mehl, Type 405
1 TL Backpulver
70 g Himbeeren, frisch oder TK-Ware
40 g weiße Schokodrops



Und so geht's:

Vier Tassen mit weicher Butter ausstreichen und mit insgesamt 10 g Zucker ausstreuen. Mehl mit Backpulver mischen.

Die Eier mit dem restlichen Zucker und Vanillezucker 5 Min. sehr schaumig schlagen, dann erst Rapsöl sowie Joghurt und zum Schluss die Mehlmischung unterrühren. Himbeeren sowie Schokolade unterheben und in den Tassen verteilen.

Die Tassen nacheinander jeweils 1,5 bis 2 Min. bei 800 Watt in der Mikrowelle garen. Die Kuchen gehen dabei sehr auf.

Copyright: UFOP