



Cheesecake aus der Mikrowelle



Zutaten

Menge

4	Butterkekse
100 g	Schmand
1 EL	Speisestärke
1	Ei
2 EL	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
100 g	Friskäse
1/2	Bio-Zitrone

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 1077 kJ, 544 kcal, 41 g Kohlenhydrate,
13 g Eiweiß, 36 g Fett, 252 mg Cholesterin, 1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du die Butterkekse zerbröseln und auf zwei mikrowellenfeste Förmchen verteilen. Den Schmand, die Speisestärke, das Ei, den Zucker und den Vanillezucker mit dem Friskäse in eine Schale geben und gut verrühren.

Step 2:

Die Masse mit dem Abrieb der halben Zitrone und einem Teelöffel Zitronensaft abschmecken und ebenfalls in die Förmchen geben. Die Cheesecakes nacheinander für etwa 2 Minuten auf der höchsten Stufe (800 Watt) der Mikrowelle garen.



Schokokuchen aus der Mikrowelle



Zutaten

Menge

50 g	sehr weiche Butter
4 EL	Puderzucker
1	Ei
3 EL	Mehl
1 EL	Kakaopulver
50 ml	Milch
1 Prise	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 1949 kJ, 466 kcal, 45 g Kohlenhydrate,
11 g Eiweiß, 27 g Fett, 216 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Die Butter gibst du zusammen mit dem Puderzucker in eine Schüssel und verrührst beides mit einem Schneebesen. Das Ei hineingeben und weiter rühren. Nun das Mehl sowie das Kakaopulver, anschließend die Milch und eine Prise Salz unterrühren. Den Teig verteilst du auf zwei mikrowellenfeste Förmchen oder Tassen.

Step 2:

Die Schokoküchlein nacheinander in der Mikrowelle auf höchster Stufe (800 Watt) 2 bis 3 Minuten lang backen.



Apple Crumble aus der Mirkowelle



Zutaten

Menge

1	säuerlicher Apfel, z.B. Boskop
1 TL	Zitronensaft
4 EL	Mehl
50 g	Butter
2 EL	Zucker
1 Prise	Zimt
1 Prise	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 1800 kJ, 430 kcal, 55 g Kohlenhydrate,
4 g Eiweiß, 21 g Fett, 55 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du den Apfel schälen, mit einer Reibe grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Step 2:

Das Mehl, die Butter, den Zucker, den Zimt und eine kleine Prise Salz in eine Schüssel geben und miteinander verkneten.

Step 3:

Die Apfelraspel auf zwei mikrowellenfeste Förmchen aufteilen. Den Teig darüber krümeln und nacheinander in der Mikrowelle auf höchster Stufe (800 Watt) 3 Minuten lang backen.