

ANGELIKA ILIES

MUG CAKES

Kuchengenuss in
null Komma nichts

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Kuchenschmeichler

- 4 Raffiniert anders
- 6 Grundrezept Sweetheart
- 7 Kleine Mengenlehre
- 64 Süßes on Top

Umschlagklappe hinten:
Pikante Toppings
Vegane Lieblinge

8 FRUCHTIG BUNT

- 10 Olle Kamelle
- 12 Lady Marmalade
- 13 Easy Cheesy
- 14 Omas Liebling
- 16 Apple Crumble
- 18 Green Cream
- 18 Flotte Biene
- 19 Müsli-Mug
- 19 Süßer Mexikaner
- 20 Caribbean Sunshine
- 21 Banana Boat

22 SCHOKOLADIG LECKER

- 24 Birne Helene
- 25 Trüffeltraum
- 26 Black & White
- 28 Caffè Latte
- 28 Chocolate Fudge
- 29 Nugatküsschen
- 29 Blondie
- 30 Double Schokoschock
- 32 Fire & Ice

34 FEIN GEKRÖNT

- 36 Osterhäschens Liebling
- 38 Adventszauber
- 39 White Christmas
- 40 Mug Cake mit Kikk
- 42 New York Cheesecake
- 44 Blueberry Hill
- 45 Schwarzwälder Kirsch
- 46 Golden Girl

48 DEFTIG PIKANT

- 50 Feuriger Veggie
- 51 Sweet & Sour
- 52 Bella Napoli
- 54 Pizza Luigi
- 56 Matador's Mug
- 57 Canned Tuna
- 58 Mug Lorraine
- 60 Register
- 62 Impressum



GRUNDREZEPT SWEETHEART

25 g Butter | 2 EL Zucker | ¼ 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.



2 Die geschmolzene Butter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen verrühren, bis sie glatt ist. Zucker und Vanille einrühren, dann das Ei unterrühren.



3 Die Milch in den Becher gießen. Das Mehl hineingeben und das Backpulver daraufstreuen.



4 Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen. Dann alle Zutaten im Becher sorgfältig zu einem glatten Teig verquirlen.



5 Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Mit Zuckerherzen bestreuen.

TIPP

Das Grundrezept lässt sich beliebig abwandeln: So sorgen statt Vanille auch Zimt, Lebkuchengewürz oder fein abgeriebene Bio-Zitrusschale für tolles Aroma. Werden zusätzlich Rosinen, gehackte Nüsse oder Krokant in den Teig gerührt, verlängert sich die Garzeit um 10–20 Sekunden.



KLEINE MENGENLEHRE

Ein duftender Mug Cake wird nicht gern geteilt. Die Rezepte sind ja auch für eine Person berechnet. Deshalb reichen bei den Zutaten jeweils wenige Löffel. Damit die Kuchen gelingen, messen Sie zu Beginn einmal das Fassungsvermögen Ihres Bechers mit Wasser ab. Die meisten Zutaten können dann über Teelöffel oder Esslöffel in den Becher, das erspart umständliches Abwiegen.

MESSEN MIT DEM LÖFFEL

Bei solch kleinen Zutatenmengen sind Genauigkeit und Präzision gefragt. Doch nicht alle Esslöffel sind gleich groß. Testen Sie anfangs das Volumen Ihres Löffels mit Wasser, er sollte ca. 10 ml fassen. Wiegen Sie auch einmal ab, wie viele Gramm Mehl oder Zucker auf Ihren Löffel passen. Wichtig dabei: Die Löffelmaße beziehen sich jeweils auf einen gestrichenen Esslöffel bzw. Teelöffel, sonst wandert schnell die doppelte Menge in den Becher. Nach einigen Kuchen haben Sie alle Maße im Gefühl.

MEHL & ZUCKER

Meist kommen helles Weizenmehl (Type 405) und weißer Haushaltszucker in die Becherkuchen. Aber

experimentieren Sie auch einmal mit anderen Mehlsorten, z. B. Dinkelmehl, oder mit Rohrzucker. Als Faustregel pro Löffel gelten dabei die in der Tabelle angegebenen Mengen.

MILCH, SAHNE & CO.

Auch Flüssigkeiten werden mit einem Esslöffel abgemessen. Normale Milch können Sie jederzeit durch Pflanzendrinks ersetzen, damit werden viele Mug Cakes im Handumdrehen vegan.

EIER

Verwenden Sie für die Kuchen am besten Eier der Größe M (53–63 g). Übrigens: Wenn Sie das ganze Ei verwenden, geht der Kuchen schön auf, wird allerdings beim Abkühlen auch rasch zäh. Bereiten Sie den Teig dagegen nur mit Eigelb zu, bekommt er eine kräftig gelbe Farbe, steigt nicht so stark in die Höhe und bleibt länger locker und saftig.

Mehl	1 EL = ca. 8 g
Kakaopulver	1 EL = ca. 10 g
Zucker	1 EL = ca. 12 g
Honig	1 EL = ca. 15 g
Flüssigkeit (Milch, Kaffeesahne)	1 EL = ca. 10 ml



CARIBBEAN SUNSHINE

25 g Butter | 2 EL brauner Zucker | 1 Ei (M) |
2 EL Limettensirup | 3 EL Kokosraspel (ca. 15 g) |
5 EL Mehl (ca. 40 g) | ½ TL Backpulver

Außerdem:

2 EL Puderzucker | 1 Tropfen rote Speisefarbe

Für tropische Momente

Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) |
10 Min. Zubereitung
Pro Becher ca. 690 kcal, 12 g EW, 37 g F, 78 g KH

1 Die Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die geschmolzene Butter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen glatt rühren. Zucker, Ei, Limettensirup und Kokosraspel unterrühren.

2 Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst Backpulver und Mehl

leicht vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist.

3 Den Puderzucker in einer Tasse mit der Speisefarbe und einigen Tropfen Wasser zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Den Cake mit dem Guss beträufeln und am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Abwechslung gefällig? Statt mit Zuckerguss kröne ich diesen Mug Cake auch gerne mit ein paar Löffeln exotischem Obstsalat aus Ananas, Banane, Kiwi und Mango.



BANANABOAT

25 g Butter | 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker |
½ Banane | 1 Ei (M) | 5 EL Mehl (ca. 40 g) |
½ TL Backpulver | 2 TL Mandelblättchen

Außerdem:

1 EL Dekor-Creme Schokolade (aus der Tube)

Macht sofort gute Laune!

Für 1 Becher (mind. 300 ml Inhalt) |
10 Min. Zubereitung
Pro Becher ca. 540 kcal, 13 g EW, 30 g F, 53 g KH

1 Die Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die geschmolzene Butter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen glatt rühren. Den Vanillezucker unterrühren.

2 Die Banane schälen und das Fruchtfleisch grob zerdrücken. Die Bananenmasse gut mit der Butter

verquirlen, sie sollte jedoch leicht stückig bleiben. Das Ei zugeben und alles sorgfältig verrühren. Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verrühren. Die Mandeln auf den Teig streuen.

3 Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und die Dekor-Creme in Tupfen aufspritzen. Den Cake am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Im Supermarkt gibt es immer häufiger die besonders aromatischen Mini-Bananen. Bereiten Sie den Cake mal mit 2 Mini-Bananen zu – und machen Sie den Geschmackstest!



BLACK & WHITE

20 g Butter | 10 g weiße Schokolade (ca. 2 ½ Stücke) |
2 EL Zucker | 1 EL Bourbon-Vanillezucker | 1 Ei (M) | 3 EL Milch
(ersatzweise Kaffeesahne) | 5 EL Mehl (ca. 40 g) | ½ TL Back-
pulver | 2 EL dunkle Schokoladensauce (siehe S. 64)

Genuss pur

Für 1 Becher (mind. 250 ml Inhalt) | 10 Min. Zubereitung
Pro Becher ca. 610 kcal, 13 g EW, 28 g F, 77 g KH

1 Butter und Schokolade in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die Schokobutter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebesen glatt rühren. Zucker, Vanillezucker und Ei unterrühren. Die Milch in den Becher gießen. Das Mehl hineingeben und das Backpulver daraufstreuen. Backpulver und Mehl leicht vermischen, dann alles sorgfältig zu einem glatten Teig verquirlen.

2 Die Schokoladensauce in der Mitte auf den Teig geben und mit der Gabel oder einem Holzspieß leicht spiralförmig unterziehen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.



DOUBLE SCHOKOSCHOCK

Schokoholics aufgepasst! Dieser Mug Cake verwöhnt mit viel Schokolade im Teig und obendrauf. Da bleiben garantiert keine Wünsche offen.

20 g Zartbitterschokolade
(ca. 5 Stücke)

25 g Butter

2 EL Zucker

3 EL Milch (ersatzweise
Kaffeesahne)

1 Ei (M)

5 EL Mehl (ca. 40 g)

½ TL Backpulver

Für das Topping:

12 g Zartbitterschokolade
(ca. 3 Stücke)

2 EL Milch (ersatzweise
Kaffeesahne)

Deko-Schokostücke oder
Schokoröllchen
(nach Belieben)

Hot Love

Für 1 Becher

(mind. 300 ml Inhalt) |

10 Min. Zubereitung

Pro Becher ca. 700 kcal,

15 g EW, 42 g F, 66 g KH

1 Die Schokolade in Stücke brechen. Mit der Butter in den Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 30 Sek. schmelzen lassen. Die Schokobutter mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebesen glatt rühren.

2 Zucker und Milch unterrühren. Das Ei zugeben und alles sorgfältig verquirlen. Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen.

3 Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 30 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Den Cake danach herausnehmen.

4 Für das Topping Schokolade und Milch in einen zweiten Becher geben und in der Mikrowelle bei 600 Watt in ca. 20 Sek. schmelzen lassen. Die Sauce gut durchrühren und auf den fertigen Cake träufeln. Den Cake nach Belieben noch mit Deko-Schokostücken oder Schokoröllchen belegen und am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Das Double verwandelt sich blitzschnell in ein Triple. Dafür rühre ich zusätzlich 1 EL Schokoladenraspel oder Schokostreusel in den Teig. Noch besser eignen sich backfeste Schokostücke oder -tropfen, denn die bleiben im fertigen Kuchen erhalten – und schmelzen zart auf der Zunge.



GOLDEN GIRL

Sie möchten Ihrer Teenie-Tochter oder einer lieben Kollegin blitzschnell einen kleinen Geburtstagskuchen backen? Dann sind Sie hier goldrichtig!



- 2 EL Rapsöl
- 1 Eigelb (M)
- 2 EL Puderzucker
- 3 EL Milch (ersatzweise Kaffeesahne)
- 1 TL Apfelessig
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Orange
- 5 EL Mehl (ca. 40 g)
- ½ TL Backpulver
- Für das Topping:**
- 1 Eiweiß
- 50 g Zucker
- 20 g Puderzucker
- goldene Zuckerperlen
- Zesten von ½ Bio-Orange (nach Belieben)
- Außerdem:**
- Flambierbrenner

Nichts für Diätphasen

Für 1 Becher
(mind. 250 ml Inhalt) |
10 Min. Zubereitung
Pro Becher ca. 680 kcal,
7 g EW, 23 g F, 112 g KH

- 1 Für den Kuchen Öl, Eigelb, Puderzucker, Milch, Apfelessig und Orangenschale in den Becher geben. Alles mit einer Gabel oder einem Mini-Schneebeesen sorgfältig verquirlen.
- 2 Das Mehl in den Becher geben und das Backpulver daraufstreuen. Zuerst das Backpulver leicht mit dem Mehl vermischen, dann alles zu einem glatten Teig verquirlen. Den Becher in die Mikrowelle stellen und den Kuchen bei 600 Watt ca. 1 Min. 20 Sek. backen, bis die Oberfläche fest ist. Herausnehmen und den Cake kurz abkühlen lassen.
- 3 Inzwischen für das Topping das Eiweiß mit dem Handrührgerät zu steifem Schnee schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Die Masse weiter aufschlagen, bis der Eischnee schnittfest ist und seidig glänzt. Den Puderzucker darafsieben und locker unter den Eischnee heben.
- 4 Die Hälfte des Eischnees auf den Kuchen häufen und mit einem Messer zu einem Häubchen formen. (Den restlichen Eischnee anderweitig verwenden.) Den Eischnee mit dem Flambierbrenner goldgelb bräunen und mit Zuckerperlen und nach Belieben mit Orangenzesten dekorieren. Den Cake am besten wenige Minuten nach dem Backen oder noch warm genießen.

TIPP

Sie brauchen nur die Hälfte des Eischnees, aber eine kleinere Menge lässt sich kaum aufschlagen. Den übrigen süßen Schnee können Sie für einen zweiten Mug Cake verwenden. Das kann auch am Folgetag sein, denn gut abgedeckt bleibt der Eischnee im Kühlschrank frisch. Oder Sie häufen statt Eischnee 1 Handvoll Marshmallows auf den Cake und bräunen sie mit dem Flambierbrenner goldgelb.



SPEED CAKING VOM FEINSTEN

So schnell und einfach war Kuchengenuss noch nie: Die Zutaten in einen Becher geben, verrühren, in der Mikrowelle backen und die Cakes warm löffeln – da stellen sich sofort Glücksgefühle ein! Das Beste: Die Kuchen gibt's in süß, herzhaft und vegan und sie verzaubern Schokoholics, Früchteliebhaber und Topping-Fans. Probieren Sie die trendigsten Expresskuchen der Welt!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Bunte Vielfalt: Von Schwarzwälder Kirsch bis New York Cheesecake

Feine Extras: Die besten Ideen für cremige Toppings



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 457 Backen
ISBN 978-3-8338-4659-5



9 783833 846595



PEFC
€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U