

süß  
vegetarisch

## AVOCADO-TASSENKUCHEN

### Zutaten für eine Tasse



1/2 TL  
Vanille



2 EL  
Zucker  
Alternative



1/4 Tasse  
Mehl



2 EL  
Milch



1/4 EL  
Back-  
pulver



ein paar  
Hafer-  
flocken



ein paar  
Früchte



3 EL  
Avocado

### Zubereitung:

**Schritt 1:** Mehl, Zuckerersatz, und Backpulver in eine Tasse geben und verrühren.

**Schritt 2:** Milch oder Wasser hinzugeben und dann die Vanille einrühren.

**Schritt 3:** Avocado mit einem Pürierstab klein pürieren oder alternativ mit einem Messer zerkleinern und mit einer Gabel zerdrücken.

**Schritt 4:** Avocado-Püree in die Tasse geben und alle Zutaten vermengen.

**Schritt 5:** Tassenkuchen auf hoher Stufe für 90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen.

**Schritt 6:** Kuchen leicht abkühlen lassen und nach belieben mit Haferflocken und Früchten garnieren.