

# **Banana Chocolate Chip Kuchen Bowl**

## **Banana Chocolate Chip Kuchen Bowl – Kleiner Kuchen aus der Mikrowelle**

Kuchen aus der Mikrowelle ist eine super Alternative, wenn man nicht lange warten möchte. Diese Banana Chocolate Chip Kuchen Bowl ist in etwa fünf Minuten fertig und total lecker. Ein kleiner süßer Mini-Rührkuchen, mit frischen Bananen und einem leckeren Topping. Wenn mich der Heißhunger überkommt und es in meine Kalorienbilanz passt, finde ich die kleinen Kuchen total toll, vor allem weil sie so schnell fertig sind ☐

Die Zubereitung einer Kuchen Bowl ist kinderleicht. Einfach die Zutaten für den Teig in eine kleine Schüssel geben, gut miteinander verrühren und in der Mikrowelle garen. Hierbei solltet ihr darauf achten, dass eure Schüssel für die Mikrowelle geeignet ist, diese wird nämlich sehr heiß. Anschließend könnt ihr euren kleinen Kuchen nach Herzenslust toppen.

## **Bananen-Kuchen aus der Mikrowelle mit frischen Bananen & Topping**

Für den Bananen-Kuchen wird ein Teil der Banane zerdrückt und zum Teig gegeben und der Rest für das Topping zur Seite gelegt. Wenn die Zutaten für den Teig gleichmäßig verrührt sind, wird die Kuchen Bowl für etwa 1,5-2 Minuten in der Mikrowelle gegart. Ich habe den Kuchen bei 900 Watt gebacken, bei weniger Leistung einfach die Garzeit etwas verlängern.

Den fertigen Bananen-Kuchen habe ich mit frischer Banane, Erdnussmus und zartbitter Schokoladentröpfchen getoppt. Das Topping sowie auch den Kuchen, kann man wirklich mega vielfältig gestalten. Probiert diese kleinen Mikrowellen-Kuchen unbedingt mal aus, da habt ihr wirklich ganz tolle Möglichkeiten, euch einen super leckeren und schnellen kleinen Kuchen zuzubereiten.



**Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Kuchen zum ausprobieren & nachmachen**



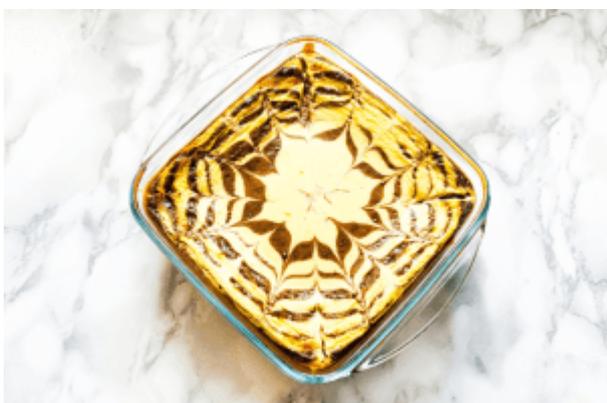
**Schoko-Haselnuss-Cake Bowl**



## **Bienenstich Cake Bowl**



## **Protein Cheesecake aus dem Backofen**



## **Protein Zebra Cheesecake Bowl**

---



Neuerscheinung

## Kalorienarme Rezepte

Kalorien zählen leicht gemacht  
110 Rezepte unter 500 Kalorien  
für ein kalorienarmes Frühstück

**Ab sofort als eBook  
& Taschenbuch erhältlich!**

[mehr Infos zum Buch](#)