

Christelle Huet-Gomez
Fotos: David Japy
Food Styling: Christine Leget

MUG CAKES CRUMBLES

Neue fruchtige Tassenkuchen in 5 Minuten

Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

TASSENCRUMBLES MIT ÄPFELN

Apfel-Zimt-Tassencrumble	6
Tassencrumble Apfel-Karamell	8
Tassencrumble Apfel-Pekannuss	10
Apfel-Trockenfrüchte-Crumble	12
Tassencrumble Apfel-Carambar	14

TASSENCRUMBLES MIT FRÜCHTEN

Rhabarber-Mandel-Tassencrumble	16
Apfel-Brombeer-Crumble in der Tasse	18
Aprikosen-Pistazien-Crumble in der Tasse	20
Tassencrumble Banane-Kokos	22
Himbeere-Matcha-Tassencrumble	24

TASSENCRUMBLES MIT SCHOKOLADE

Tassencrumble Vanille-Schokolade	26
Tassencrumble Apfel-Schoko-Nuss	28
Himbeercrumble mit weißer Schokolade	30
Tassencrumble Birne-Schokolade	32
Kirschcrumble mit Schokostreusel	34
Tassencrumble Erdbeer-Schoko	36
Tassencrumble Birne mit weißer Schokolade und Lebkuchen	38
Schoko-Sahne-Tassencrumble	40

CREMIGE TASSENCRUMBLES

Tassencrumble Birne-Marone	42
Joghur-Feigen-Crumble mit Haselnüssen	44
Tassencrumble Heidelbeere-Zitronencreme	46
Frischkäse-Crumble mit Roten Früchten	48
Tassencrumble Banane-Erdnuss	50

TASSENCRUMBLES MIT KEKSEN

Tassencrumble Ananas-Karamellkeks	52
Tassencrumble Rote Grütze-Butterkeks	54
Tassencrumble Pflaume mit bretonischen Butterkeksen	56
Tassencrumble Mirabelle und Butterplätzchen	58
Tassencrumble Himbeere und Biskuit	60
Tassencrumble Pfirsich, Erdbeere, Zwieback	62

HERZHAFTE TASSENCRUMBLES

Lachs-Tassencrumble mit Zucchini und Haselnüssen	64
Tomatencrumble mit 3 Sorten Käse	66
Zucchini-Feta-Crumble mit Polenta	68
Oliven-Tomaten-Crumble mit Parmesan	70

Zubereitung

Der Tassencumble ist ein saftiger Becherkuchen mit Streuseln, der vor allem 3 Küchenutensilien braucht: 1 Becher, 1 Löffel, 1 Mikrowelle. Er ist in 5 Minuten fertig.

Abmessen ohne Waage

Die Zutatenmengen werden in den Rezepten löffelweise angegeben. Wenn Sie Angaben in Gramm bevorzugen, finden Sie eine Umrechnungstabelle auf der letzten Buchseite.

Perfekte Streusel

Für außen knusprige und innen mürbe Streusel muss der Teig mit den Fingerspitzen (und nicht mit einem Kochlöffel) gemischt und geknetet werden. Auf diese Weise entsteht aus einer homogenen Mischung ein krümeliger Teig. Diesen gibt man über die Früchte und backt alles zusammen in der angegebenen Zeit in der Mikrowelle.

Backzeit: 3 Minuten in der Mikrowelle

Für das Garen der Früchte wird die Tasse mit einer Frischhaltefolie bedeckt, in die man einige Löcher gestochen hat, um Spritzer zu vermeiden.

Die Leistung der Mikrowellen variiert von Modell zu Modell. Daher ist es möglicherweise nötig, die Backzeiten nach einem ersten Versuch um einige Sekunden entsprechend zu verkürzen oder zu verlängern.

Die Zutatenmengen der Rezepte sind großzügig bemessen. Für kleinere Portionen werden die Frucht- mengen einfach halbiert, wobei die der Streusel sowie die Backzeiten identisch bleiben.

Vorsicht! Bitte keine Metallbecher oder alte Porzellan- tassen in die Mikrowelle stellen.

Gleich genießen

Tassencrumbles werden mit einem Kaffeelöffel direkt aus der Tasse, noch im lauwarmen Zustand verzehrt. Dann schmecken sie am besten. Sie lassen sich nicht längere Zeit aufheben.





FÜR 1 BECHER – IN 5 MINUTEN

Apfel-Zimt-Tassencrumble

FRÜCHTE

2 Äpfel, geschält und gewürfelt
1 gestrichener EL Zucker
1 TL Zimtpulver
1 haselnussgroßes Stück Butter

STREUSEL

1 Scheibe Butter (½ cm dick)
1 gestrichener EL Vollrohrzucker
1 TL Zimtpulver
2 gestrichene EL + 1 gehäufter EL Mehl
1 Prise Salz

In einem Becher: Äpfel mit Zucker, Zimt und Butter vermischen. Den Becher mit Frischhaltefolie bedecken, in die einige Löcher gestochen wurden. In der Mikrowelle 2 Minuten bei 800 Watt oder 1 Minute 30 Sekunden bei 1000 Watt backen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen. Die Butter, den Rohrzucker, Zimt, Mehl und Salz mit den Fingerspitzen in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. Streuselteig in den Becher krümeln und in der Mikrowelle 1 Minute 30 Sekunden bei 800 Watt oder 1 Minute 10 Sekunden bei 1000 Watt backen.



FÜR 1 BECHER – IN 5 MINUTEN

Frischkäse-Crumble

mit Roten Früchten

FRÜCHTE

2 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia)
Saft v. ½ Zitrone
2 TL Zucker
1 Apfel, geschält und gewürfelt
2 EL TK-Beerenmischung

STREUSEL

1 Scheibe Butter (½ cm dick)
1 EL Vollrohrzucker
3 grob gehackte Karamellkekse
(belgisches Karamellgebäck,
z.B. von Lotus)
1 gestrichener EL Mehl
Zesten v. ½ Zitrone

In einem Becher: Frischkäse mit Zitronensaft und 1 TL Zucker vermischen. Zuerst die Apfelwürfel, dann die roten Früchte daraufgeben. Mit 1 TL Zucker bestreuen. Den Becher mit perforierter Folie abdecken. 1 Minute 30 Sekunden bei 800 Watt oder 1 Minute 10 Sekunden bei 1000 Watt in der Mikrowelle garen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.

Butter, Zucker, Karamellkeksbrösel, Mehl und abgeriebene Zitronenschale in einer Schüssel mit den Fingern zu einem Teig verarbeiten.

Streuselteig in den Becher bröseln und in der Mikrowelle 1 Minute bei 800 Watt oder 50 Sekunden bei 1000 Watt backen.



Tassencrumble

Banane-Erdnuss

FRÜCHTE

1 Apfel, geschält und
gewürfelt
1 gestrichener EL Zucker
½ Banane, in Scheiben
1 gehäufter EL Erdnussbutter

STREUSEL

1 gestrichener EL
Vollrohrzucker
2 gehäufte EL Erdnussbutter
2 gehäufte EL Mehl
1 EL Erdnüsse, geröstet,
gesalzen und grob gehackt

In einem Becher: Apfelwürfel mit Zucker mischen, den Becher mit perforierter Frischhaltefolie abdecken und 1 Minute bei 800 Watt oder 50 Sekunden bei 1000 Watt in der Mikrowelle garen. Überschüssige Flüssigkeit abschütten. Bananenscheiben und Erdnussbutter untermischen.

Butter, Zucker, Erdnussbutter, Mehl und die gehackten Erdnüsse in einer Schüssel mischen und mit den Fingern zu einem Teig verarbeiten.

Streuselteig in den Becher bröckeln und 1 Minute bei 800 Watt oder 50 Sekunden bei 1000 Watt in der Mikrowelle backen.

FÜR 1 BECHER – IN 5 MINUTEN

50 - Cremige Crumbles



FÜR 1 BECHER – IN 5 MINUTEN

Tomatencrumble

mit 3 Sorten Käse

GEMÜSE

- 10 Kirschtomaten, entkernt und geviertelt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL geriebener Gruyère
- 1 Scheibe Bleu d'Auvergne (15 g) oder Blauschimmelkäse aus Kuhmilch
- 1 EL Pinienkerne, geröstet (ohne Fett in der Pfanne, 5 Minuten)

STREUSEL

- 1 Scheibe Butter (½ cm dick)
- 1 gestrichener EL geriebener Parmesan
- 1 gestrichener EL + 1 gehäufte EL Vollkornmehl
- 1 TL Kräuter der Provence
- 1 EL Pinienkerne, geröstet (5 Minuten ohne Fett in der Pfanne)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

In einem Becher: Die Tomatenwürfel, Salz, Pfeffer, Gruyère, Bleu d'Auvergne und die gerösteten Pinienkerne mischen.

Die Butter, Parmesan, Mehl, Kräuter der Provence, Pinienkerne, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit den Fingern zu einem Teig verkneten.

Streuselteig in den Becher bröckeln und in der Mikrowelle 2 Minuten bei 800 Watt oder 1 Minute 30 Sekunden bei 1000 Watt backen.



Kleine Umrechnungstabelle für die Rezepte

Entsprechende Mengen in Gramm

- 1 Scheibe Butter von ½ cm Dicke = 15 g
- 1 gestrichener/gehäufte EL Zucker = 10 g / 20 g
- 1 gestrichener/gehäufte EL Mehl = 5 g / 15 g
- 1 EL Schokoladentropfen = 10 g
- 1 TL Schokoladenpulver = 3 g
- 1 EL gemahlene Mandeln = 7 g
- 1 EL grob gehackte Nüsse = 5 g
- 1 EL flüssige Schlagsahne = 10 g
- 1 EL Honig = 10 g

Entsprechungen der Backzeiten

- 1 Minute bei 800 Watt
- = 50 Sekunden bei 1000 Watt
- = 1 Minute 20 Sekunden bei 650 Watt

Danksagung

Mein Dank geht an:

- ... David und Christine für ihre schönen Fotos.
- ... an das Team bei Marabout für die vertrauensvolle Zusammenarbeit.
- ... an meine Töchter, die Tassencrumbles lieben und begeistert als Versuchskaninchen fungierten.
- ... und natürlich an Léo, der mich immer zum Lachen bringt.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Aus dem Französischen
von Christine Frauendorf-Mössel

1. Auflage 2015
Alle Rechte vorbehalten
© der deutschen Ausgabe 2015 Jan Thorbecke Verlag
der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de
© der Originalausgabe mit dem Titel Mug Crumbles
2015 Hachette Livre (Marabout)

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung und Fotografie: David Japy
Food Styling: Christine Legeret

Gedruckt in China
ISBN 978-3-7995-0681-6 (Print)
ISBN 978-3-7995-1005-9 (eBook)

