

Tassenkuchen

mit Superfoods
für starke Nerven



1 Tasse

Basis-Zutaten:

- 40 g (4 EL) Erdmandelmehl
- 1 g (0,5 TL) Weinstein-Backpulver
- 10 g (1 EL) Kokosblütenzucker
- 40 ml (4 EL) Mandelmilch oder Wasser
bei Superfood Matcha nur 30 ml
- 5 g (1 TL) Pflanzenöl

Superfoods (1 je Tasse wählen):

- 5-10 g (1 EL) Kakao-Pulver
- 5 g (1 TL) Aronia-Pulver
- 1 g (0,5 TL) Matcha-Pulver



Zubereitung

- Alle Basis-Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren
- 1 Superfood auswählen und mit dem Basis-Teig verrühren
- Superfood-Teig in eine (mikrowellengeeignete) große Tasse füllen (das Tassenkuchen-Volumen verdoppelt sich)
- Für 60-90 Sekunden in der Mikrowelle (850 Watt) aufbacken, dann kurz abkühlen lassen, oder für 20-30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft backen.
- Nach Belieben noch mit etwas Superfood-Pulver bestäuben

! Tipps

- Diese Tassenkuchen sind (zumindest in der Mikrowelle) blitzschnell zubereitet. Im Backofen lassen sich die Tassenkuchen vorbereiten, z.B. für 2-3 Tage. Die Zutaten sorgen dafür, dass bei einem akuten Heißhunger auf Süßes wertvolle Nährstoffe für Entspannungsbotenstoffe zur Verfügung stehen.
- Erdmandelmehl ist zart süßlich und locker, daher zum „luftigen“ Backen von Muffins, Waffeln und Tassenkuchen besonders gut geeignet.
- Statt Aronia-Pulver kann auch Brombeer-Pulver verwendet werden.



Intensive Nervenstärkung

- Erdmandel: ist keine Nuss, sondern ein Wurzelknöllchen und deshalb auch bei fast allen Nuss-Allergikern verträglich. Erdmandelmehl ist reich an Ballaststoffen (gut fürs „zweite Gehirn“) und hat viel Zink – ein wichtiger Nährstoff für die Bildung von Entspannungsbotenstoffen im Gehirn
- Kakao: enthält alle essentiellen Nährstoffe für die Bildung des Glückshormons Serotonin.
- Aroniabeeren: enthalten eine sehr hohe Konzentration an), fünfmal mehr als die dafür bekannten Heidelbeeren. Antioxidantien schützen die Nerven und das Immunsystem bei hoher Arbeitsbelastung. Sie fangen die dabei entstehenden „freien Radikale“ ab, die Zellen schädigen.
- Matcha: ist ein japanisches Grüntee-Pulver. Es ist koffeinreich und wirkt damit anregend. Matcha enthält viele sekundären Pflanzenstoffe, die die Nervenzellen gegen Auswirkungen von Stress und Alterungsprozessen schützen.