



Mug Cake Cacao & Cioccolato

Introduzione:

Voglia di dolce all'improvviso?

La Mug Cake è la ricetta perfetta!

Una golosa idea per una colazione veloce o per una dolce pausa durante la giornata.

La particolarità di questa tortina sta nel fatto che si prepara in pochi minuti e direttamente in tazza.

Ecco la ricetta...

Ingredienti per 1 tazza:

50 g di Farina di Riso S.G.

20 g di Farina di Cocco

100 ml di Albume pastorizzato

50 g di Yogurt Greco zero grassi

1 cc. Di Sciroppo d'Agave o Miele

10 g di Cacao in polvere

1 cc. Di Crema alla Nocciola senza lattosio

30 ml di Acqua o Latte vegetale

1 punta di cc. Di Bicarbonato + succo di limone

Q.b. Lamponi freschi

Q.b. Melograno

Q.b. Pistacchio tritato

Procedimento:

Avvolgere la nocciolata nella pellicola trasparente e mettere nel freezer per circa 30 minuti.

Trascorso il tempo, mettere in una tazza, adatta al microonde, farine, albume, sciroppo d'agave, yogurt, cacao e acqua, mescolare fino a quando il composto risulti liscio e omogeneo.

Aggiungere il bicarbonato e il succo di limone, attendere 10 secondi e poi mescolare. Aggiungere la crema di nocciola al centro, ricoprire con un po' di impasto.

Cuocere in microonde per circa 6/7 minuti.

Decorare la superficie con i lamponi, melograno e pistacchio tritato.