

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Apple crumble

---

LUOGO: [Europa](#) / [Regno Unito](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

[basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



L' **Apple crumble** in tazza è la soluzione geniale per chi ha voglia di un **dessert caldo e avvolgente** ma pochissimo tempo a disposizione. Si tratta di una versione monoporzione ed espressa dei classici **dolci con le mele**, che sfrutta la velocità del microonde per regalarti una merenda sana o un dopocena sfizioso. Invece di preparare una teglia intera, qui tutto avviene all'interno di una mug o di una cocottina, creando un gioco di consistenze tra la frutta morbida e la copertura croccante tipica di questi **dolci veloci**.

Se ami la versione classica al forno, come il [Crumble di mele e mandorle](#), rimarrai stupito dalla praticità

di questa variante. È un'ottima alternativa destrutturata alle [Mele ripiene con noci e cannella](#) o alle moderne [Sfogliatine di mele in friggitrice ad aria](#). Naturalmente, se hai più tempo e vuoi profumare tutta la casa, puoi sempre optare per una [torta semplice di mele](#) o per il re dei dolci di montagna, lo [Strudel di mele](#). E se la stagione lo permette? Prova a sostituire le mele con altra frutta, ispirandoti al [Crumble di susine](#).

## INGREDIENTI PER L'APPLE CRUMBLE IN TAZZA

MELE GOLDEN circa 300g intere / 200g pulite - 2

ZUCCHERO DI CANNA 20 gr

CANNELLA IN POLVERE

LIMONE 1 spicchio

FARINA 00 25 gr

FARINA DI GRANO SARACENO 20 gr

FIOCCHI DI AVENA 15 gr

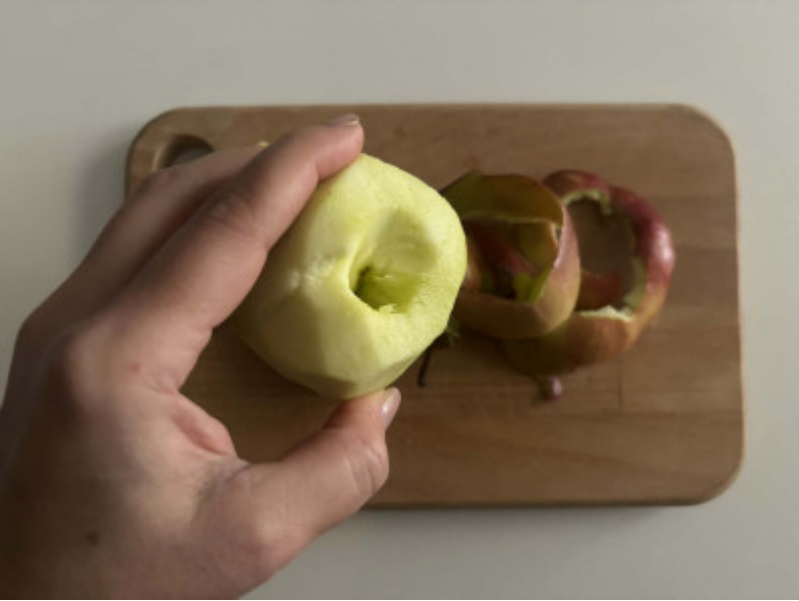
ZUCCHERO DI CANNA 20 gr

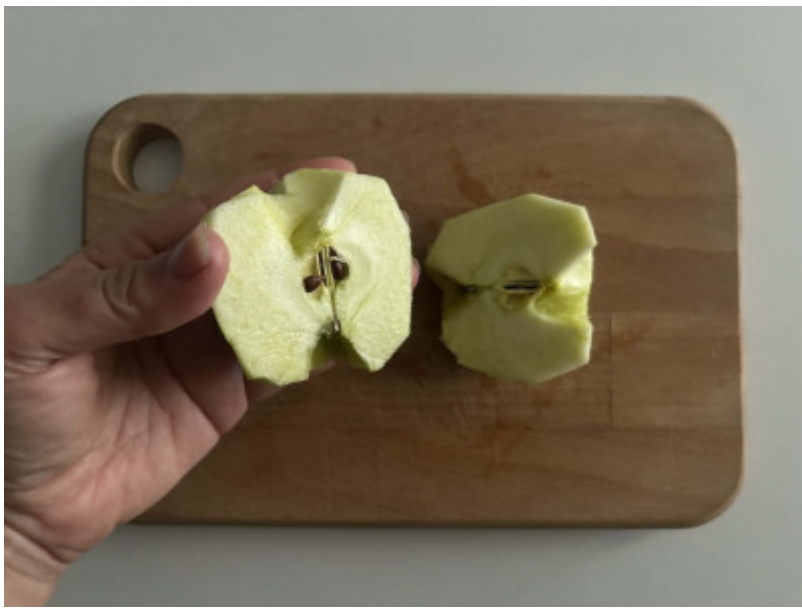
BURRO 30 gr

SALE 1 pizzico

## COME FARE L'APPLE CRUMBLE AL MICROONDE

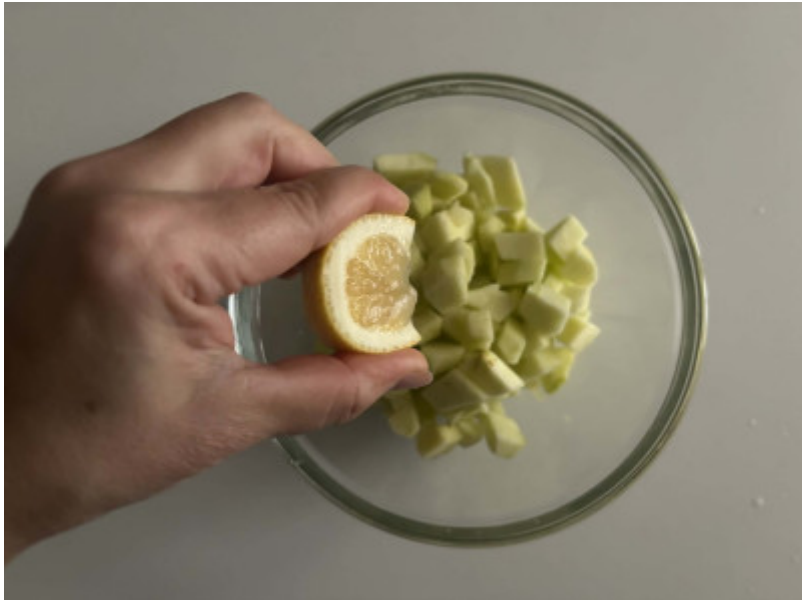
- 1 Lava le mele, sbucciale ed elimina il torsolo. Tagliale a cubetti piccoli e regolari: questo è importante perché nel microonde devono cuocere in fretta e in modo uniforme.





2 Metti i cubetti in una ciotola e condiscili subito con il succo di limone (così non

anneriscono), la cannella e la prima parte di zucchero di canna (20g). Mescola bene per distribuire gli aromi





Dividi le mele condite nelle 4 tazze o cocottine.

Livellale bene con un cucchiaio. Copri ogni tazza con un pezzetto di pellicola trasparente (assicurati che sia adatta al microonde!) e bucherellala con una forchetta per far uscire il vapore in eccesso.

Cuoci nel microonde alla massima potenza (solitamente 750-800W) per 3 minuti. Le mele diventeranno morbide grazie al vapore trattenuto.





- 4 Mentre le mele cuociono, prepara la copertura. In una ciotola unisci la farina 00, la farina di grano saraceno, i fiocchi d'avena, lo zucchero di canna rimanente e un pizzico di sale. Mescola le polveri.



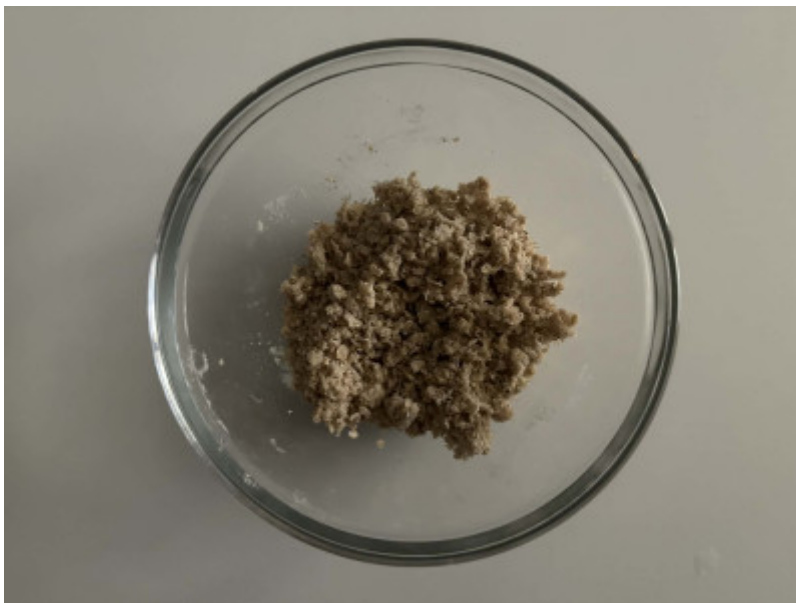




Prendi il burro. Puoi scioglierlo leggermente al microonde (pochi secondi, non deve bollire!) oppure usarlo molto morbido "a pomata".

Versa il burro sulle polveri e lavora velocemente con la punta delle dita o una forchetta. Attenzione: non devi ottenere una pasta liscia, ma delle grosse briciole slegate (appunto, il crumble)





Togli la pellicola dalle tazze con le mele (occhio al vapore che scotta!). Distribuisci il crumble sopra le mele cotte, coprendole bene.

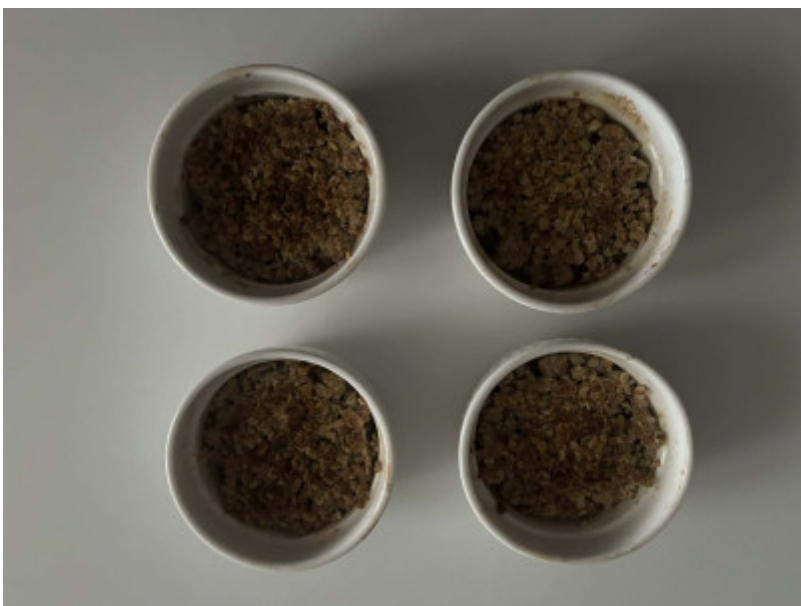
Rimetti in microonde alla massima potenza e cuoci per 5 minuti.

**6** **Il tocco finale:** Se il tuo microonde ha la funzione Grill, azionala per altri 2 minuti finali. Questo passaggio è fondamentale per rendere la superficie croccante e dorata, altrimenti rimarrebbe un po' pallida.

**Nota:** Se non hai il grill, cuoci semplicemente un minuto in più (totale 6 minuti), sarà meno dorato ma ugualmente buono.

Lascia intiepidire un paio di minuti prima di servire (il ripieno di mele scotta tantissimo!).





## IDEE E ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Sostituisci la farina 00 con sola farina di grano saraceno o farina di riso, e assicurati che i fiocchi d'avena siano certificati gluten-free.

**Versione senza lattosio:** Usa margarina vegetale o olio di cocco al posto del burro per la parte croccante; il risultato sarà molto aromatico.

**Versione light:** Le mele sono già dolci! Puoi ridurre drasticamente lo zucchero nel ripieno e usare solo un pizzico di miele per legare i fiocchi d'avena in superficie.

**L'idea vegana:** Sostituisci il burro con olio di semi o burro di mandorle per un crumble 100% vegetale e ricco di grassi buoni.

**L'idea WOW:** Servi il crumble caldissimo con una pallina di gelato alla vaniglia o un cucchiaino di panna montata fredda sopra: il contrasto caldo-freddo è pura poesia.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Non premere mai il composto di briciole (il crumble) sulla frutta. Deve essere distribuito in modo irregolare e "a pioggia", altrimenti in cottura diventerà un blocco unico e duro invece che friabile.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi un pizzico di zenzero in polvere insieme alla cannella per dare una nota piccante e fresca che pulisce il palato.

**L'idea per i bambini:** Se non amano la cannella, sostituiscila con un po' di cacao in polvere o gocce di cioccolato che si scioglieranno sulle mele calde.

**Idea antispreco:** Questa ricetta è perfetta per usare quelle mele un po' vecchie e grinzose che nessuno vuole mangiare crude. In cottura diventeranno dolcissime e morbide

## COME SI CONSERVA L'APPLE CRUMBLE IN TAZZA

L'Apple crumble in tazza è pensato per essere consumato subito, ancora tiepido. Se dovesse avanzare, puoi coprirlo con pellicola e tenerlo in frigo per 2 giorni. Per gustarlo al meglio, riscaldalo 30 secondi al microonde prima di mangiarlo. Puoi anche congelarlo da crudo direttamente nella cocottina.