

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Mug cake alla banana

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [1 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [2 min](#)    COSTO:

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

NOTE: *QUESTO DOLCE RICHIEDE UN FORNO A MICROONDE*

---



Il bello delle **torte in tazza** è che sono perfette per quando abbiamo **improvvisamente voglia di dolce** ma ne siamo sprovvisti in casa. Con pochi ingredienti quali farina, latte, frutta e poco lievito **possiamo creare delle perfette tortine da cucinare e cuocere direttamente nella tazza** in cui poi la mangeremo. La **Mug cake alla banana** che ti proponiamo oggi è una **torta in tazza** che si cucina senza uova, e **in pochi minuti** ti ritrovi a gustare un dolce delizioso che nulla ha da invidiare ai dolci tradizionali cotti nel forno. La **mug cake**, infatti, si cuoce per **meno di 2 minuti in forno a microonde**, e **il risultato è sempre spettacolare**

!

**Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico** per cucinare e gustare, dopo pochi minuti, una buonissima **mug cake alla banana**.

Cerchi **dolci veloci da cucinare in poco tempo?**

Ecco alcune ricette che potrebbero fare al caso tuo:

[Torta in tazza al cioccolato fondente](#)

[Clementine al cioccolato](#)

[Mandorle pralinate](#)

[Fudge](#)

[Salame di cioccolato](#)

## INGREDIENTI

BANANA 50 gr

LATTE 50 ml

FARINA 00 50 gr

ZUCCHERO 30 gr

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 25 gr

LIEVITO PER DOLCI 3 gr

ZUCCHERO A VELO

## PREPARAZIONE

**1** Per cucinare la **mug cake alla banana**, inizia proprio dalla banana, sbucciala e ricavane 50 g di polpa, mettila su un piattino e schiaccia con i rebbi di una forchetta, fino a ridurla in polpa. Quando hai raggiunto la consistenza che più ti piace, metti da parte la polpa di banana.

Prendi una tazza adatta alla cottura in microonde e versa la quantità prevista di olio di semi di girasole, aggiungici il latte e lo zucchero.





- 2 Aggiungi anche la farina e il lievito, mescola bene con una forchetta fino ad ottenere una pastella ben amalgamata e priva di grumi.





- 3** A questo punto unisci la polpa di banana grattugiata alla crema nella tazza, mescola di nuovo, in modo meno accurato di prima, e posiziona la tazza nel microonde. Fai cuocere a 750W di potenza per circa 90 secondi, dipende poi dall'effettiva potenza del tuo forno il tempo di cottura giusto.





- 4 Estrai la tazza dal forno a microonde e fai riposare la Mug cake alla banana per un paio di minuti circa, poi spolverizzane la superficie con dello zucchero a velo fatto passare attraverso un colino a maglie fini e gustati la tua mug cake alla banana!



