

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Torta di mele in tazza

DOSI PER: 1 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 2 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **torta di mele in tazza** (o **mug cake**) è la coccola definitiva per chi ha poco tempo ma non vuole rinunciare al profumo autentico dei dolci fatti in casa. Questa preparazione si realizza direttamente all'interno di una tazza e cuoce in tempi record nel forno a microonde, sprigionando tutta la fragranza della cannella e la dolcezza della frutta. È la merenda perfetta per il pomeriggio o una colazione diversa dal solito, ideale da gustare ancora tiepida.

Per rendere il tuo momento di dolcezza ancora più speciale, potresti accompagnarla con un [estratto di ciliegia](#) o, se ami i classici, confrontarla con la nostra versione della [mug cake alla banana](#). Se cerchi altre idee veloci alla frutta, non perderti la [mug cake alle nespole](#)

o questa sfiziosa variante della [torta in padella](#). Realizzare la torta di mele in tazza è davvero un gioco da ragazzi: bastano pochi ingredienti semplici, una forchetta per mescolare e il tuo microonde farà tutto il resto, trasformando un mix veloce in una nuvola soffice.

INGREDIENTI PER LA TORTA DI MELE IN TAZZA

MELA ½
FARINA 00 4 cucchiaini da tavola
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini da tè
LIEVITO PER DOLCI ½ cucchiaini da tè
LATTE 3 cucchiaini da tavola
CANNELLA IN POLVERE 1 pizzico
OLIO DI SEMI 1 cucchiaino da tè
ESTRATTO DI VANIGLIA opzionale - 1 goccia
ZUCCHERO A VELO

PREPARAZIONE DELLA TORTA DI MELE IN TAZZA

- 1 Sbuccia la mela, toglila il torsolo e tagliala a cubetti molto piccoli, così cuoceranno alla perfezione. Se vuoi dare un tocco scenografico, tieni da parte un paio di fettine sottili da posizionare sopra prima della cottura. Prendi la tua tazza preferita e versa all'interno la farina, lo zucchero, il lievito per dolci e la cannella. Mescola bene gli ingredienti secchi direttamente nella tazza usando una forchetta.
- 2 Aggiungi il latte, l'olio di semi e l'estratto di vaniglia. Lavora l'impasto con la forchetta fino a ottenere una pastella omogenea e priva di grumi. Aggiungi i cubetti di mela nella tazza e mescola delicatamente per distribuirli in modo uniforme nell'impasto. Se hai tenuto da parte le fettine di mela, adagiale delicatamente in superficie.
- 3 Inserisci la tazza nel forno a microonde e cuoci alla massima potenza (circa 750-800 W) per 1 minuto e 40 secondi o al massimo 2 minuti. Controlla la cottura: il dolce dovrà

gonfiarsi e risultare soffice al tatto. Estrai con cautela la tazza dal microonde, ricordando che sarà molto calda. Lasciala intiepidire per un paio di minuti, spolverizza la superficie con dello zucchero a velo e gustala subito direttamente con il cucchiaino!

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: sostituisci la farina 00 con un mix di farina di riso e amido di mais; il risultato sarà una consistenza leggerissima.

Versione senza lattosio: utilizza una bevanda vegetale (come latte di avena o mandorla).

Versione light: riduci lo zucchero e utilizza dello yogurt greco bianco magro nell'impasto per dare cremosità senza eccedere nelle calorie.

L'idea vegetariana/vegana: questa ricetta è senza uova.

L'idea WOW: inserisci un cucchiaino di crema spalmabile al caramello salato al centro dell'impasto prima di infornare: il cuore filante ti lascerà senza parole.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: non riempire mai la tazza per più di due terzi del suo volume. La torta di mele in tazza tende a gonfiarsi molto velocemente durante la cottura e rischierebbe di fuoriuscire sporcando il forno.

Lo sfizio in più: aggiungi una manciata di noci tritate o di uvetta nell'impasto per dare una nota croccante o una spinta di dolcezza naturale in più.

L'idea per i bambini: decora la superficie con un pizzico di zucchero a velo o qualche confetto colorato appena sfornata.

Idea antispreco: hai una mela un po' troppo matura o leggermente ammaccata che nessuno vuole mangiare? È perfetta per questa ricetta! Tagliala a cubetti piccolissimi: la cottura rapida la renderà tenera e deliziosa.

CONSERVAZIONE

La torta di mele in tazza va consumata calda o tiepida subito dopo la preparazione. Essendo una cottura rapida al microonde, tende a indurirsi velocemente una volta fredda. Non è consigliata la conservazione per il giorno dopo.