

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Mug Cake Foresta Nera al Microonde

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [8 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Hai una voglia improvvisa di dolce ma zero tempo per accendere il forno? Se ami i sapori intensi e avvolgenti, devi assolutamente provare la mia nuova **mug cake foresta nera al microonde**.

Si tratta di una irresistibile **torta in tazza al cioccolato e ciliegie** che si prepara direttamente nella mug in pochissimi istanti. È il perfetto **dolce al cucchiaio in 5 minuti** per regalarti una fantastica coccola serale.

Questa ricetta fa parte della nostra amata selezione dedicata al **dolce al microonde veloce**. Se ti piace

questo formato salvatempo, ti consiglio di dare un'occhiata alla classica [torta in tazza](#) oppure alla golosissima [torta in tazza alla Nutella](#).

Per gli amanti delle varianti fruttate e genuine, abbiamo tantissime idee pronte da testare: prova la nutriente [mug cake alla banana](#) oppure la sorprendente [mug cake nespole microonde](#).

La cottura rapida è una vera alleata in cucina, ideale anche la mattina per preparare un soffice [cicciopancake al microonde](#) o per deliziosi comfort food storici come l'[apple crumble](#).

Se oggi però cerchi una **foresta nera monoporzione** soffice e dal cuore succoso, scorda le lunghe ore di pasticceria richieste per la [torta foresta nera](#) tradizionale. Prendi la tua tazza preferita e segui subito i miei semplicissimi passaggi!

INGREDIENTI PER 4 MUG CAKE FORESTA NERA

UOVA GRANDI 2

ZUCCHERO SEMOLATO 80 gr

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 60 ml

LATTE o bevanda vegetale a scelta - 120 ml

FARINA 00 160 gr

CACAO AMARO IN POLVERE 40 gr

LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI 1

cucchiaio da tè

CILIEGIE SCIROPATE 16

PANNA MONTATA o zucchero a velo per

una versione più semplice -

COME FARE LA MUG CAKE FORESTA NERA

1 Prendi una ciotola capiente e **sbatti leggermente le uova con lo zucchero** aiutandoti con una semplice frusta a mano.

A questo punto, **incorpora l'olio di semi e il latte a filo**, continuando a mescolare per amalgamare perfettamente la base liquida della tua mug cake.

2 Ora **aggiungi gradualmente la farina, il cacao amaro e il lievito** che hai precedentemente setacciato insieme.

Mescola con cura l'impasto fino a renderlo perfettamente **liscio, denso e privo di grumi**.

3 **Preleva le ciliegie sciroppate** dal loro vasetto, ma ricorda una fondamentale regola anti-spreco: non gettare via per nessun motivo lo sciroppo di governo rosso e zuccherino!

Tienilo da parte in frigo e usalo al posto dello zucchero per dolcificare e colorare una deliziosa limonata, oppure per aromatizzare la tua acqua fresca.

4 Ora **versa l'impasto al cacao in 4 tazze** (mug) che siano adatte all'uso nel microonde.

Fai molta attenzione a **riempirle solo fino a metà**, così eviterai che il dolce debordi durante la cottura.

5 Ora **fai cadere 4 ciliegie sciroppate** proprio al centro dell'impasto di ogni singola tazza.

Spingile con cura verso il basso, **facendole affondare leggermente** per creare il tipico cuore succoso della foresta nera.

6 **Cuoci una tazza alla volta** nel microonde a 800W per circa 1 minuto e 45 secondi, senza superare i 2 minuti al massimo.

La tortina dovrà risultare ben **gonfia e spugnosa**; lasciala intiepidire un paio di minuti prima di affondare finalmente il tuo cucchiaino.

COME SI CONSERVA LA MUG CAKE FORESTA NERA

Come ogni dolce in tazza, la mug cake foresta nera dà il meglio di sé se viene consumata **calda e appena fatta**.

Se dovesse avanzare, puoi comunque **conservarla a temperatura ambiente** per massimo 1 giorno, avendo cura di avvolgerla nella pellicola trasparente.

Prima di gustarla nuovamente, ti consiglio di **scaldarla nel microonde per 10-15 secondi** per restituire all'impasto la sua iniziale morbidezza.

Ti sconsiglio invece di congelarla: la ricetta è così rapida che ti converrà sempre **prepararla e cuocerla sul momento**.

CONSIGLI E VARIANTI

Per rendere la tua mug cake ancora più speciale, ti lascio qualche piccolo trucco e alcune **golese varianti da provare subito**.

Se vuoi avvicinarti alla ricetta tradizionale tedesca, aggiungi all'impasto un cucchiaino di **liquore Kirsch o maraschino** per dare il tipico profumo aromatico del dolce originale.

Puoi sostituire le ciliegie sciroppate con delle **amarene sciroppate**, che doneranno una nota piacevolmente asprigna in perfetto contrasto con la dolcezza del cacao.

Per una versione irresistibile e da veri golosi, guarnisci la superficie della tazza tiepida con un ciuffo di **panna montata fresca** e una pioggia di scaglie di cioccolato fondente.

Cerchi una variante senza lattosio? Sostituisci semplicemente il latte vaccino con una **bevanda vegetale alla mandorla** o alla soia, il risultato sarà ugualmente soffice e delizioso.

Ricorda infine che ogni microonde ha la sua potenza reale: fai sempre la **prova stecchino** sulla prima tazza per calibrare al millesimo i tempi esatti del tuo elettrodomestico.