

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Mug Cake alle Nespole al Microonde

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [8 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Sei alla ricerca di una **coccola soffice** e pronta in un lampo? Maggio ci regala le nespole, un frutto dolcissimo ma dalla vita breve: se ne hai alcune **molto mature** in frigo, non lasciarle andare perdute! La mia **mug cake alle nespole al microonde** è la soluzione perfetta per trasformare la frutta di stagione in un **dolce veloce** e irresistibile, ideale per una merenda improvvisata o una colazione energetica.

Dimentica le lunghe attese e la complessità di una [Crostatina di nespole](#); qui ti bastano una tazza e pochi minuti per ottenere un risultato spugnoso e

profumato. Se invece hai fatto scorta di frutta e cerchi qualcosa da conservare in dispensa, potresti cimentarti con una [Confettura di nespole e mela](#) o la tradizionale [Marmellata di nespole](#), ma se la tua è una voglia di dolce improvvisa, questa **torta in tazza** è la risposta definitiva ai tuoi desideri.

Il vero segreto di questa ricetta è l'approccio **zero sprechi**: mentre prepari l'impasto, ricordati di non buttare i semi! Sono infatti l'ingrediente base per preparare un profumatissimo [liquore noccioli nespole nespolino fatto in casa](#). In questo modo userai ogni parte del frutto, proprio come piace a chi ama la cucina sostenibile e creativa.

Ti sei appassionato alle **ricette al microonde** e cerchi altre varianti? Oltre a questa versione fruttata, sul sito trovi la classica [Torta in tazza](#) per i puristi, la golosissima [Torta in tazza alla Nutella](#) per i più golosi o la versione energetica della [Mug cake alla banana](#). Ma ora bando alle ciance: prendi la tua mug preferita e prepariamo insieme questa delizia!

COSA TI SERVE: INGREDIENTI PER LA MUG CAKE ALLE NESPOLE AL MICROONDE

NESPOLE molto mature - 8
UOVO a temperatura ambiente - 1
ZUCCHERO 60 gr
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 40 ml
LATTE o altra bevanda vegetale - 60 ml
FARINA 00 120 gr
LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaino da tè

COME FARE LA MUG CAKE ALLE NESPOLE

1 Inizia **sbucciando le nespole**: rimuovi con cura la pellicina interna ed **estrai i grossi noccioli**.

Un consiglio prezioso per azzerare gli sprechi: **non buttarli!** Conservali per usarli come base aromatica e preparare un profumatissimo **liquore nespolino fatto in casa**.



2 Schiaccia la polpa della frutta con i rebbi di una forchetta fino a ottenere una **purea grossolana**

In una ciotola, sbatti l'uovo con lo zucchero usando una frusta a mano.



3 Aggiungi quindi l'olio di semi, il latte, la **purea di nespole** e lo zucchero mescolando bene per amalgamare tutti i liquidi.





4 Incorpora gradualmente la **farina setacciata** insieme al lievito.

Mescola con cura fino a ottenere un impasto **liscio e privo di grumi**.



5 Suddividi il composto in 4 tazze (mug) adatte al microonde.

Assicurati di **riempirle solo fino a metà** della loro capienza: questo eviterà fastidiose fuoriuscite durante la lievitazione in cottura.





6 Cuoci nel microonde **una tazza alla volta a 800W** per circa 1 minuto e 45 secondi.

Prima di sfornare, verifica sempre che la superficie del dolce risulti **asciutta e spugnosa**.

Preferisci usare la **friggitrice ad aria**? Inserisci le tazze e cuoci a **170°C per 20 minuti**.



COME CONSERVARE LA MUG CAKE ALLE NESPOLE SENZA FARLA

La vera magia della mug cake è **gustarla appena fatta**, ancora calda e fumante, quando

INDURIRE

l'impasto dà il meglio di sé ed è al massimo della sofficità.

Se devi proprio avanzarla, sigilla bene la tazza con della pellicola alimentare o conservala sotto una campana di vetro a temperatura ambiente per **massimo un giorno**.

Evita assolutamente il frigorifero, che farebbe indurire i grassi rendendola gommosa. Prima di mangiarla il giorno dopo, ti suggerisco un rapido passaggio di **10-15 secondi al microonde**: in questo modo tornerà subito morbida e profumata!

VARIANTI E SOSTITUZIONI PER LA MUG CAKE ALLE NESPOLE PERFETTA

Per ottenere una lievitazione perfetta e uniforme, usa tazze dalle pareti dritte e ricorda di **non superare mai la metà** della capienza, altrimenti l'impasto rischierà di strabordare nel microonde.

Questa ricetta nasce già senza burro, ma se cerchi una variante **completamente senza lattosio**, ti basta usare una bevanda vegetale. Il latte di mandorla o quello di avena esaltano benissimo le note aromatiche delle nespole.

Vuoi renderla ancora più irresistibile? Aggiungi un cucchiaino di **gocce di cioccolato fondente** o un po' di granella di nocciole direttamente nell'impasto prima di infornare. Il contrasto tra il dolce-acidulo della frutta e il cioccolato è pazzesco.

Infine, fai attenzione al grado di maturazione: se le tue nespole sono **estremamente morbide e zuccherine**, puoi tranquillamente ridurre la dose di zucchero a 40 grammi, ottenendo una coccola ancora più leggera e bilanciata.