

Ricette e fotografie di Sandra Mahut

MUG CAKES

★ *al cioccolato* ★

Pronte in 2 min al microonde!



PICCOLI SPUNTINI

Guido Tommasi Editore
dal 1999

sommario

Tutto
cioccolato...



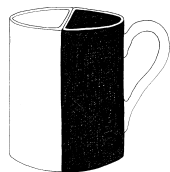
semplici al cioccolato

cacao classica **6**
cioccolato fondente **8**
cioccolato al latte **10**
cioccolato bianco **12**
Nutella **14**
croccante **16**

due gusti (cioccolato + 1 gusto)

vaniglia ai 3 cioccolati **18**
gocce di cioccolato fondente
con cioccolato al latte **20**
cioccolato bianco e cocco **22**
pralinato con nocciole **24**
Oreo con cioccolato al latte **26**
cioccolato e marroni **28**
banana e cioccolato con cocco **30**
matcha con cioccolato bianco **32**
cioccolato e arancia **34**
Ovomaltina e cioccolato al latte **36**
foresta nera **38**
noci di macadamia con pralinato **40**
cappuccino con panna **42**
cioccolato e lamponi **44**

Due gusti
insieme



cuore cremoso

cuore di burro di arachidi **46**
cioccolato e caffè
con cuore di mou **48**
cuore di spéculos con
cioccolato fondente **50**
vaniglia e tonka con cuore
di cioccolato fondente **52**
cuore di caramello al burro salato **54**
cuore di nocciole con cioccolato al latte **56**
cuore di confettura di latte **58**
cioccolato bianco con
cuore di lampone **60**
pistacchio con cuore di
cioccolato bianco **62**

Ho il cuore
cremoso



variegata

marmorizzata con cioccolato
e vaniglia **64**
variegata marshmallow
con cioccolato al latte **66**
variegata cream cheese
con cioccolato fondente **68**
big mug da condividere **70**

Vorticoso





realizzazione

Mug cake

Una mug cake è un dolce che si cuoce in una mug per 2 minuti al microonde. Per la mug cake al cioccolato il procedimento è sempre lo stesso: sciogliete il burro e il cioccolato nella mug, mescolate, aggiungete gli altri ingredienti, mescolate di nuovo energicamente, cuocete: in 2 minuti si gonfia ed è pronta!

Quantità

Una mug cake è un vero dolce casalingo che si prepara in 2 minuti, servono solo una mug e una forchetta. Non serve la bilancia! Tutte le quantità sono date in cucchiaini. Ecco le equivalenze in grammi per essere sicuri di centrare l'obiettivo.

Equivalenze

1 cucchiaino di farina o di zucchero = **15 g**

1 cucchiaino di farina o di zucchero = **5 g**

½ cucchiaino di lievito = **2 g**

1 fetta di burro di **1 cm** di spessore = **30 g**

1 fetta di burro di **½ cm** di spessore = **15 g**

1 quadretto di cioccolato = **5 g**



Cioccolato

In cottura è capriccioso e non va scaldato troppo.

L'idea della mug cake al cioccolato è di provare dolci con OGNI tipo di cioccolato. Funzionano tutti! Oppure si può scegliere la tavoletta migliore e adattarla a tutti i gusti.

Mugs e microonde

La capienza di una **mug** classica è di **300 ml**.

La **potenza del forno** è calcolata a **800 watt**.

Aiuto!

La preparazione della mug cake può essere insidiosa, a volte bisogna provare più volte per ottenere il risultato ottimale. La cottura al microonde è capricciosa...

Per un composto cremoso e omogeneo, usate una forchetta o una piccola frusta: perché il dolce cuocia in modo uniforme, dovete sbattere con forza l'impasto nella mug.

A volte la mug cake si gonfia troppo o deborda: significa che l'impasto contiene troppo burro, o che la mug è troppo piccola o troppo stretta. Regolatevi e riprovate!

Un trucco per ottenere a colpo sicuro il cuore fondente: cuocete la mug cake per 45 secondi, sformatela e inserite al centro dell'impasto l'ingrediente che costituisce il cuore, poi cuocete per altri 45 secondi.

Un altro trucco per una mug cake più leggera: sostituite il burro con parea di mandorle.

Per decorare la mug cake, personalizzatela con zucchero a velo o panna montata, una glassa di zucchero a velo con scorze di agrumi, coloranti o codette di cioccolato...



PER 1 MUG – IN 5 MINUTI – 800 WATT

cioccolato e arancia

con glassa di zucchero a velo & cannella

.....

INGREDIENTI

1 fetta di burro di 1 cm di spessore (30 g)
6 quadretti di cioccolato fondente (30 g)
1 uovo
2 cucchiai di zucchero biondo
5 cucchiai di farina
½ cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di marmellata d'arancia

GLASSA

2 cucchiai di zucchero a velo
2 gocce di succo d'arancia
1 cucchiaino di scorza d'arancia

DECORAZIONE

2 scorze d'arancia candita
1 cucchiaino di cannella

In una mug: sciogliete il burro con il cioccolato per 30-40 secondi (800 watt).

Mescolate per rendere omogeneo il cioccolato e fate raffreddare leggermente la mug. Aggiungete e sbattete in successione l'uovo, lo zucchero, la farina e il lievito. Aggiungete la marmellata senza mescolare. Cuocete per 1 minuto e 30 secondi (800 watt) al microonde.

Fate raffreddare per 10 minuti. Preparate la glassa mescolando tutti gli ingredienti. Aspettate 5 minuti perché si rassodi, quindi glassate la mug cake, cospargete di cannella e decorate con le scorze d'arancia.





PER 1 MUG – IN 5 MINUTI – 800 WATT

cuore di spéculos

con cioccolato fondente

.....

INGREDIENTI

1 fetta di burro di ½ cm
di spessore (15 g)
1 cucchiaino di panna fresca
6 quadretti di cioccolato fondente (30 g)
1 uovo
2 cucchiaini di zucchero bruno
2 cucchiaini di spéculos
sbriciolati (2 biscotti)
5 cucchiaini di farina
½ cucchiaino di lievito in polvere

CUORE

1 cucchiaino di crema
spalmabile agli spéculos

In una mug: sciogliete il burro con il cioccolato
per 30-40 secondi (800 watt).

Mescolate per rendere omogeneo il cioccolato e fate
raffreddare leggermente la mug. Aggiungete e sbattete
in successione l'uovo, la panna, lo zucchero, gli spéculos
sbriciolati, la farina e il lievito. Cuocete per 50 secondi
(800 watt) al microonde. Mettete al centro la crema
spalmabile agli spéculos e cuocete per altri 40 secondi.
Lasciate raffreddare per 1 minuto prima di servire.



50
Cuore cremoso





PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore
dal 1999

www.guidotommasi.it

12,50 €
IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 663



9 788867 530663