

Mug cake cacao e lamponi cotta a vapore



Semplice, golosa e buonissima. Cosa vuoi di più per una colazione al top?

Una piccola torta in tazza per la tua sana colazione oppure merenda, fatta di ingredienti genuini e naturali e cotta a vapore

Ingredienti

- 100 g albume
- 50 g skyr
- 10 g cacao amaro
- 20 g di farina di avena aromatizzata gusto cioccolato
- 10 g farina di cocco
- 10 g fiocchi di avena
- 50 g lamponi
- Cannella q.b
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

Ingredienti per la crema

- 10 g di cacao
- 5 g dolcificante
- cannella
- acqua q.b.

Ingredienti per decorare

- lamponi
- frutta secca

Procedimento

- In una ciotola unire tutti gli ingredienti secchi. In un'altra ciotola sbattere leggermente gli albumi, poi aggiungere lo skyr (yogurt). Unire questo composto a quello a base di farina e mescolare fino al raggiungimento di un composto omogeneo.
- Aggiungere un pizzico di bicarbonato e un po' di succo di limone. Lasciar riposare l'impasto per almeno 30 minuti.
- Mettere sul fuoco una pentola per cottura a vapore riempita per metà d'acqua e portarla ad ebollizione.
- Versare il composto in una tazza aggiungendo i lamponi.
- Posizionare la tazza nel cestello della pentola a vapore e coprirlo con un coperchio.
- Cuocere a fiamma bassa per 20-25 minuti
- Farcire con la crema al cacao (semplicemente amalgamando cacao, cannella, stevia ed dell'acqua calda)
- decorare con i lamponi e la frutta secca

Note

- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire lamponi con delle gocce di cioccolato
- Puoi sostituire il kefir con lo yogurt vegetale





