

Mug cake chetogenica alla vaniglia: tortina keto al microonde pronta in pochi minuti

La **mug cake chetogenica alla vaniglia** è una piccola tortina keto al microonde, pensata per quei momenti in cui si ha voglia di un dolce semplice, caldo e profumato, ma senza preparare una torta intera.

Si mescola tutto in pochi minuti, si cuoce direttamente in una tazza o in una piccola ciotola e si ottiene un dolcetto morbido, delicato, con il profumo della vaniglia e una consistenza più simile a una tortina che a una frittatina dolce.

È una ricetta comoda per una colazione dolce veloce, una merenda improvvisata o un piccolo dessert personale, da gustare così com'è oppure con un cucchiaino di panna, yogurt greco o crema al formaggio.

Ingredienti

Per 1 mug cake chetogenica

- 15 g farina di mandorle fine
- 7 g farina di cocco
- 14 g burro fuso, tiepido
- 1 uovo medio a temperatura ambiente
- 12 g eritritolo a velo oppure alluloso
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino latte di mandorla senza zucchero oppure panna liquida
- 1 g lievito per dolci
- 1 pizzico piccolissimo di sale
- poco burro per ungere la tazza o la ciotolina

Per servire, facoltativo

- 1 cucchiaio di panna montata senza zucchero
oppure
- 1 cucchiaio di yogurt greco intero
oppure
- 1 cucchiaino di crema al formaggio dolcificata con eritritolo a velo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 4 minuti
- **Tempo di cottura:** 70–90 secondi al microonde
- **Tempo totale:** circa 5 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1 mug cake
- **Contenitore consigliato:** tazza larga, ramequin o ciotolina da almeno 200 ml
- **Cottura:** microonde
- **Peso finale stimato:** circa 80–90 g

Procedimento

1. Ungi leggermente con burro una tazza larga, un ramequin o una piccola ciotolina adatta al microonde. Il contenitore deve essere riempito al massimo per metà, perché la mug cake cresce durante la cottura.
2. In una ciotolina mescola la farina di mandorle, la farina di cocco, il dolcificante, il lievito e il pizzico di sale. Rompi bene eventuali grumi, soprattutto quelli della farina di cocco.
3. In un'altra ciotolina sbatti l'uovo con una forchetta per qualche secondo.
4. Aggiungi il burro fuso tiepido, l'estratto di vaniglia e il cucchiaino di latte di mandorla o panna.
5. Versa gli ingredienti secchi nella parte liquida e mescola fino a ottenere un impasto liscio, cremoso e senza grumi asciutti.
6. Trasferisci l'impasto nella tazza o nella ciotolina preparata.
7. Cuoci al microonde:
 - **700 W:** circa 90–100 secondi
 - **800 W:** circa 80–90 secondi
 - **900 W:** circa 70–80 secondi
 - **1000 W:** circa 65–70 secondi
8. Controlla la mug cake qualche secondo prima della fine. La superficie deve essere cotta ma ancora morbida al tatto. Se al centro è troppo liquida, aggiungi altri 5–10 secondi.
9. Lascia riposare 1 minuto prima di mangiarla. Puoi gustarla direttamente nella tazza oppure rovesciarla su un piattino.

Consistenza

L'impasto prima della cottura deve essere **cremoso, morbido e leggermente denso**, non liquido come una pastella e non compatto come un impasto da biscotti.

Dopo la cottura la mug cake deve risultare **soffice, umida e delicata**, con una mollica piccola e tenera. Non deve diventare gommosa né asciutta: se succede, quasi sempre è stata cotta troppo.

Metodo tecnico

La farina di cocco assorbe molto liquido, anche in quantità piccole. Per questo basta pochissima farina di cocco per dare struttura alla mug cake.

L'uovo aiuta a far crescere e legare l'impasto, ma in una porzione così piccola può sentirsi troppo se è molto grande. Per questa ricetta è meglio usare **un uovo medio**, non grande.

Il cucchiaino di latte di mandorla o panna serve a rendere la tortina più morbida e meno asciutta. È un piccolo dettaglio, ma nei dolci al microonde fa davvero differenza.

La cottura va controllata bene: il microonde continua a cuocere anche dopo lo spegnimento, perché la tazza rimane calda. Meglio fermarsi un attimo prima che cuocerla troppo.

Conservazione

Questa mug cake chetogenica alla vaniglia è più buona appena fatta, ancora tiepida.

Se avanza, puoi conservarla:

- **in frigorifero:** 1 giorno, chiusa in un contenitore ermetico
- **a temperatura ambiente:** meglio evitarlo, perché contiene uovo e resta più sicura in frigorifero
- **in freezer:** si può congelare, ma non è la scelta migliore perché la consistenza può diventare più asciutta

Per scaldarla, bastano pochi secondi al microonde a bassa potenza. Non riscaldarla troppo, altrimenti si asciuga.

Segreti e trucchi

Non usare una tazza troppo piccola. Durante la cottura l'impasto sale e può fuoriuscire. Meglio una tazza larga o una ciotolina bassa da almeno 200 ml.

Non cuocerla "per sicurezza" più del necessario. La mug cake deve restare morbida: se aspetti che sembri completamente asciutta in superficie, probabilmente sarà già troppo cotta dentro.

Usa eritritolo a velo oppure alluloso. L'eritritolo granulare può lasciare una consistenza più ruvida e leggermente più secca.

Se vuoi una mug cake più profumata, aggiungi qualche goccia di aroma mandorla o un pizzico di scorza di limone grattugiata.

Se vuoi una versione più golosa, puoi aggiungere all'impasto 5 g di cioccolato fondente 85% tritato. In questo caso i valori nutrizionali cambiano leggermente.

Variante con crema al formaggio

Per trasformarla in un piccolo dessert più elegante, mescola:

- 25 g formaggio spalmabile
- 1 cucchiaino eritritolo a velo
- poche gocce di vaniglia
- 1 cucchiaino di panna o latte di mandorla, solo se serve per ammorbidirla

Spalma la crema sopra la mug cake tiepida. Diventa un dolcetto semplice, ma con quell'effetto "tortina da coccola" che in casa di Oxi funziona sempre.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 245 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 5,1 g
- **Proteine:** circa 9,6 g
- **Grassi:** circa 21,5 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 245 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 5,1 g
- **Proteine:** circa 9,6 g
- **Grassi:** circa 21,5 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla marca delle farine, al tipo di dolcificante e alla grandezza dell'uovo usato.