

Tazza Pazza

(Gabriele Garofalo – 4A Enog)



Ingredienti:

Per 1 Persona

- Cucchiaini di farina integrale (40g)
- Cucchiaini di latte vegetale (45g)
- Cucchiaini di olio di semi di girasole (20g)
- Cucchiaini di zucchero di canna (25g)
- Cucchiaino scarso di lievito
- Cucchiaino di gocce di cioccolato fondente (qb)
- Cucchiaino di granella di nocciole (qb)
- Pizzico di sale
- Pizzico di vaniglia in polvere

Procedimento:

Preparare una tazza da colazione, mettere farina, zucchero di canna, fecola di patate, lievito, un pizzico di sale e vaniglia, girare il tutto poi aggiungere olio di semi di girasole e latte di soia, mescolare bene ed in fine mettere le gocce di cioccolato, ricoprire con granella di nocciole. Mettere in microonde per 2 minuti e 50 a 850w. Lasciar raffreddare 5 min e gustarlo.

Commento:

L'idea è venuta a me e mio padre mentre pensavamo a quale dolce poter fare.

Doveva essere un dolce per colazione e light quindi ... quale cosa migliore di un dolce in una tazza veloce e facile da fare.

Penso sia un'ottima idea e ideale per una colazione leggera e gustosa.