

“MUG” CAKE RÀPID DE POMA

INGREDIENTS:

- Un ou batut
- ½ poma petita
- 30g de farina de civada
- 20ml de llet o beguda vegetal
- 10ml d' oli d'oliva extra verge
- 1/2 culleradeta de llevat en pols
- 10 gotes d'essència de vainilla
- Una culleradeta de canyella en pols



ELABORACIÓ:

Tallem la poma a trossos petits, la posem 1 minut al microones i la reservem.

En una tassa (tipus “Mug”) barregem bé tots els ingredients menys la poma. Quan estigui tot ben barrejat, afegim la poma i ho introduïm al microones 2 minuts a màxima potència.

Si el volem desemmotllar, engreixarem amb oli d'oliva l'interior del recipient que utilitzeu. Després, aboca la barreja preparada i introdueix-la al microones 2 minuts a màxima potència. Ho deixem reposar un minut i es recomana prendre-ho una mica tebi. Opcionalment podem decorar-lo amb cacau pur o unes “nibs” de xocolata negra.