

LA TORTA IN TAZZA (28 gennaio 2023)

(<https://youtu.be/E6Re0q7R-AA>)

Un dolce originale sia per bambini che adulti è la “mug cake”, una piccola torta – servita nella tazza (di vetro o ceramica), normalmente usata per la cioccolata, il cappuccino, il caffè o il tè – cotta in forno a microonde. Realizzata in poco tempo, senza uso eccessivo di grassi, è a basso impatto ambientale perché consente sia di risparmiare luce e gas, sia di coniugare il gusto alla salute.



La “torta in tazza” si prepara in pochi minuti – se la si preferisce simile ad un *soufflè*, oppure, se si vuole ottenere una consistenza più vicina ad una torta, viene lasciata cuocere alcuni secondi in più – e può essere farcita in vari modi: panna montata, nutella, crema inglese, frutta fresca, codette zuccherate di vari colori, cuoricini di cioccolata, noci macinate, etc.



Questo golosissimo dolce, soffice, senza troppe calorie e burro, ideale per chi vuole rimanere in forma, può essere consumato a fine pranzo, a merenda, o in occasione di ricorrenze importanti. Generalmente, è preparato con farina, zucchero a velo, latte vegetale, cannella in polvere. Nel nostro caso, si sono usate anche le carote.



Gustoso e leggero, può essere paragonato, inoltre, ad uno *snack* vegano.



Il laboratorio si è inserito, infatti, nel *veganuary* (cioè, il gennaio vegano), primo mese dell'anno in cui, si dimostra che mangiare vegano può essere gustoso, soddisfacente e consente di utilizzare un'ampia varietà di cibi.



In definitiva, le attività laboratoriali su LA TORTA IN TAZZA, hanno consentito di scoprire nuove ricette o usi alternativi di alimenti già noti, altresì stili nutritivi moderni e sostenibili.

