Crumble integral de manzana

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Vicky **Recetizador:** Elenahmartin

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Otros
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

Descripción:

Podés armar y presentar este postre en una fuente rectangular. Solo tendrás que tener en cuenta que la misma tiene que ser apta para el horno y que el tiempo de cocción aumentará un poco. Podés reemplazar las manzanas por peras no muy maduras y tendrás un crumble

Ingredientes para 4 personas :

- 400 gr de Azúcar integral mascabo
- 500 gr de Manzanas verdes
- 3 cdas de Harina de garbanzo
- 40 cc de Jugo de limón
- c/n de Canela
- 100 gr de Harina integral
- 100 gr de Almendras
- 1 cdita de Bicarbonato de sodio
- 100 cc de Aceite

Preparación:

Paso 1

CRUMBLE: Colocar en una procesadora todos los ingredientes secos, y por último el aceite hasta formar los grumos.

Paso 2

RELLENO: En una cacerola poné el azúcar con tres cucharadas de agua, llevala a un fuego bajo y realizá un caramelo. Apagá el fuego, agregá las manzanas previamente cortadas en cubos de 2 cm x 2 cm, el jugo de limón, la harina de garbanzo y mezclá bien.

Paso 3

ARMADO: Una vez terminado el relleno, colocá en moldes individuales aptos para horno y cubrí en su totalidad con el crumble. Llevá a horno hasta dorar la superficie, retirá y serví.