

Crumble cu mere & prune - delicios desert tomonic

Ingrediente

2 mere mari, curatate de coaja si samburi, taiate cubulete
30 - 35 prune, fara samburi, taiate in 8
4 lg merisoare uscate
sucul unei lamaie
1 lgt esenta de vanilie + 1 lg sirop de artar
250 g migdale crude, fin macinate
8 lg fulgi de ovaz
putina sare + 1 lgt scortisoara + 1/2 lgt ienibahar
8 lg seminte de floarea soarelui crude
4 lg ulei de cocos +1 lg sirop de artar

Punem merele, jumatate din prune si 2 linguri de apa intr-o oala, le dam in clocot, apoi le lasam sa fiarba moctit la foc mic, aprox 25 minute; amestecam din timp in timp. Luam de pe foc si punem fructele in tava in care vom pregati crumble-ul. Aduagam restul de prune, siropul de artar, esenta de vanilie si sucul de lamaie, amestecam.

Incingem cuptorul la 180 grade C. Pregatim crumble-ul: amestecam migdalele macinate, fulgii de ovaz, sarea, mirodeniile, semintele de floarea soarelui, siropul de artar si uleiul de cocos (foarte usor incalzit la bain marie, fara a fierbe; caldut, nu fierbinte). Amestecam usor cu degetele, pentru a obtine un aluat faramicios, neomogen. Punem aluatul faramicios/crumble peste fructe, incercand sa acoperim toata prajitura. Coacem crumble-ul in cuptor 20 de minute. Crumble-ul trebuie sa fie auriu, iar fructele sa lasa un sirop dens. Desert delicios de toamna, vegan.

Pofta buna!

www.delicioasa.com

Link: <http://www.delicioasa.com/2011/10/crumble-cu-mere-prune-delicios-desert-tomnatic/>

