

Crumble di frutta con farina integrale

Tempo totale **45 Min** 15 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.217 kJ / 769 kcal

Grassi: **37 g** Proteine: **15 g**
Carboidrati: **85 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 mela
2 banane
150 g di lamponi
130 g di avena
40 g di farina di mandorle
40 ml di sciroppo d'acero
40 g di olio di cocco
1 cucchiaino di semi di vaniglia
1 cucchiaio [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale](#)
100 ml di yogurt vegano
Menta fresca per servire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 mela - **2** banane - **150 g** di lamponi
Preriscaldare il forno a 180°C. Tagliare a dadini la mela e affettare le banane. Mescolare con i lamponi in una pirofila resistente al calore.

Passaggio 2

130 g di avena - **40 g** di farina di mandorle - **40 ml** di sciroppo d'acero - **40 g** di olio di cocco - **1 cucchiaino** di semi di vaniglia - **1 cucchiaio** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale](#)
Mescolare i fiocchi d'avena, la farina di mandorle e i semi di vaniglia in una ciotola separata. Aggiungere l'olio di cocco, lo sciroppo d'acero e la salsa di soia Kikkoman a basso contenuto di sale. Mescolare accuratamente fino a formare una consistenza granulosa.

Passaggio 3

100 ml di yogurt vegano - Menta fresca per servire
Cospargere il crumble preparato sopra la frutta, mettere nel forno preriscaldato e cuocere per circa 25-30 minuti fino a che il crumble sarà croccante e la frutta morbida.

Guarnire con menta fresca e servire con yogurt vegano.