

🍴 CRUMBLE DI MELE 🍴

Preparazione: 0min | **Cottura:** 10min | **Porzioni:** 2 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Vegetariana



Ingredienti

- 80 g di fiocchi d'avena
- 3 cucchiai (24g) di farina di mandorle
- 1 cucchiaio (15 ml) di sciroppo d'acero (o miele)
- 1 cucchiaio (15 ml) di olio di cocco
- 2 cucchiaini di cannella
- 2 mele
- Un pizzico di sale
- Yogurt Greco (200 g)

Come Preparare

1. Tosta gli ingredienti secchi

- Versa i fiocchi d'avena e la farina di mandorle in una padella antiaderente pre-riscaldata
- Fai tostare a fuoco medio / dolce per qualche minuto
- Mescola continuamente per evitare che si brucino

2. Prepara il crumble croccante

- Aggiungi l'olio di cocco, il miele e un pizzico di sale
- Cuoci mescolando per qualche minuto fino a ottenere un composto dorato e asciutto
- Lascia riposare il crumble per circa 10 minuti così da renderlo più croccante

3. Cuoci le mele

- Versa le mele tagliate a cubetti in un'altra padella
- Aggiungi un goccio d'acqua e la cannella
- Cuoci a fuoco medio finché le mele diventano morbide e profumate

4. Completa il piatto

- Trasferisci le mele calde in una ciotola
- Aggiungi lo yogurt sopra le mele
- Completa con il crumble croccante prima di servire

👉 Video ricetta: <https://youtu.be/p0oK573R5kM>