

CRUMBLE COM SUPERFRUTAS

INGREDIENTES

75g de farinha de trigo integral
40g de manteiga em cubos ou óleo de coco
60g de açúcar de coco
150g de flocos de aveia
50g de amêndoas em lâminas
30g de castanha do para moídas
30g de nozes moídas
½ colher (chá) de canela em pó
200g de ameixas frescas sem caroço cortadas em quatro
250g de mirtilos
30g de açúcar de coco ou 2-3 colheres (sopa) de agave ou xarope de arroz
1 colher (chá) de gengibre em pó

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180º C.

Misture a farinha com a manteiga ou o óleo de coco até obter uma farofa.

Use as pontas dos dedos ou bata no processador.

Adicione o açúcar de coco os flocos de aveia, as castanhas e a canela.

Misture as ameixas com os mirtilos e divida em 4 ramequins, ou coloque em uma travessa refratária e polvilhe com açúcar de coco e gengibre.

Coloque a cobertura crocante por cima e asse por de 20 a 30 minutos até as frutas borbulharem e a superfície dourar.

Sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18762-crumble-com-superfrutas.html>