

# 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 180° 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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