

# Crumble integral de manzana



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Vicky **Recetizador:** mailo



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Intermedia

**Tipo de plato:** Otros

**Tipo de cocina:** Vegana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Medio

## Descripción:

Podés armar y presentar este postre en una fuente rectangular. Solo tendrás que tener en cuenta que la misma tiene que ser apta para el horno y que el tiempo de cocción aumentará un poco. Podés reemplazar las manzanas por peras no muy maduras y tendrás un crumble

## Ingredientes para 4 personas :

- 400 gr de Azúcar integral mascabo
- 500 gr de Manzanas verdes
- 3 cdas de Harina de garbanzo
- 40 cc de Jugo de limón
- c/n de Canela
- 100 gr de Harina integral
- 100 gr de Almendras
- 1 cdita de Bicarbonato de sodio
- 100 cc de Aceite

## Preparación:

### Paso 1

**CRUMBLE:** Colocar en una procesadora todos los ingredientes secos, y por último el aceite hasta formar los grumos.

### Paso 2

**RELLENO:** En una cacerola poné el azúcar con tres cucharadas de agua, llevála a un fuego bajo y realizá un caramelo. Apagá el fuego, agregá las manzanas previamente cortadas en cubos de 2 cm x 2 cm, el jugo de limón, la harina de garbanzo y mezclá bien.

### **Paso 3**

**ARMADO:** *Una vez terminado el relleno, colocá en moldes individuales aptos para horno y cubrí en su totalidad con el crumble. Llevá a horno hasta dorar la superficie, retirá y serví.*