The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Crumble de poma

4 racions 280 kcal

Ingredients

- **3** pomes
- **1 cullerada** de cafè i 1/2 de canyella mòlta
- **2 cullerades** de xarop d'agave
- Suc de 1/2 llimona

CRUMBLE

- **50g** de farina d'arròs
- **100g** de civada en flocs
- **100g** de panela
- **60g** d'oli de coco
- Una pessigolla de sal
- **1/2 cullerada** de cafè de canyella mòlta

PER RACIÓ

Proteïnes	3,5 g
Greixos	13 g
Hidrats	26 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Talla les pomes en trossos petits i col·loca-les en un bol
2. Barreja el xarop d'agave, la canyella i el suc de llimona amb la poma i reparteix-la en una safata de forn

CRUMBLE

3. En un altre bol barreja tots els ingredients secs del crumble i afegeix-hi l'oli de coco fos. Barreja bé i reparteix-ho per sobre de les pomes
4. Forna a 180 °C durante 30 minuts
5. Serveix amb gelat de vainilla

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork