



Crumbles di mele e mirtilli

16 Giugno 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
15 MINCALORIE
530K

NOTE

INGREDIENTI

6 Mele

200 g di Mirtilli

40 g di Zucchero di canna

1 Limone bio

PER LA COPERTURA

60 g di Mandorle non pelate

60 g di Nocciole sgusciate

40 g di Fiocchi d'avena

40 g di Zucchero di canna

Cannella in polvere

Chiodi di garofano in polvere

4 cucchiaini di Olio di semi di mais spremuto a freddo

Preparazione

- Preparate la granella per la copertura. Tritate grossolanamente le mandorle e le nocciole nel mixer, azionandolo a scatti, e poi versatele in una ciotola. Tritate allo stesso modo anche i fiocchi di avena, aggiungeteli alla frutta secca preparata

insieme allo zucchero di canna. Insaporite con un pizzico di cannella e di chiodi di garofano, poi unite l'olio di semi e mescolate.

- Distribuite il composto su una placca da forno rivestita con l'apposita carta, livellate la superficie e infornate a 160°C per circa 15 minuti; ogni 5 minuti togliete la placca e mescolate con una spatolina piatta in modo da mantenere il composto sbriciolato. Fate attenzione che non si scurisca troppo, poi sfornate e lasciate raffreddare.

- Lavate le mele, privatele del torsolo e della buccia e tagliatele a dadini. Trasferitele via via in una pentola e spruzzatele con succo di limone per non farle annerire.

- Aggiungete lo zucchero, qualche pezzetto di scorza del limone (senza la parte bianca, che è amarognola) e ponete su fuoco dolce per un paio di minuti.

- Intanto lavate i mirtilli, scolateli e aggiungeteli subito alle mele; lasciate cuocere una decina di minuti a fuoco moderato, in modo da far sciogliere bene lo zucchero; unite poca acqua ma solo se la frutta si asciugasse troppo. Alla fine spegnete e fate raffreddare.

- Versate il composto di mele e mirtilli nelle ciotoline individuali, spolverizzatele con la granella croccante preparata e servite.

Carla Marchetti