Przepyszne i zdrowe crumble jabłkowe :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta**

Warto wiedzieć:

90 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

MASA JABŁKOWA: -
jabłka - 6 szt.
cynamon - 1 łyżeczka
mielony imbir - 1/2 łyżeczka
mielone goździki - szczypta
gałka muszkatołowa - szczypta
morele niesiarkowane suszone - 100 g
daktyle - 100 g
coś do posłodzenie, jeżeli jabłka są kwaśne -
KRUSZONKA: -
płatki owsiane - 300 g
migdały - 100 g
masło orzechowe - 100 g
olej kokosowy - 100 g
miodu/syropu daktylowego/nektaru kokosowego/syropu klonowego - 100 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłka obierz i pokrój. Wrzuć do garnka kamiennego, wlej 1/3 szklanki wody, dodaj przyprawy i wymieszaj. Przykryj pokrywką, zmniejsz ogień i duś ok. 10 minut. Następnie dodaj pokrojone owoce suszone i duś kolejne 10 minut. Pamiętaj o mieszaniu od czasu do czasu. Po ok. 20 minutach woda powinna odparować, ale jeżeli tak się nie stanie, należy smażyć jabłka bez przykrycia, na większym ogniu, do momentu odparowania nadmiaru wody.

KROK 2: Na patelni rozpuść olej kokosowy wraz miodem i masłem orzechowym. Jeżeli używasz innego słodu, który jest w płynnej postaci i tak samo masz płynne masło orzechowe, wówczas dodasz te produkty bezpośrednio do pozostałych składników.
Płatki owsiane podziel na trzy części. Pierwszą zmiel na mąkę np. w Nutribullet, kolejną zmiel, ale na drobną konsystencję, przypominającą otręby, a trzecią część pozostaw bez naruszenia. Migały także lekko zmiel, a raczej pokrusz.

KROK 3: Do miski wsyp wszystkie płatki owsiane, dodaj pokruszone migdały i rozpuszczony olej kokosowy wraz ze słodem i masłem orzechowym. Wymieszaj całość.
Uprażone jabłka rozprowadź po całej powierzchni garnka kamiennego, na wierzch wyłóż kruche ciasto i całość włóż do nagrzanego na 180*C piekarnika i piecz przez 20 minut, następnie 10 minut w 150*C.