



# Crumble με μήλο και αχλάδι

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος  
Ψησίματος

10-12

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

Ένα πολύ νόστιμο γλυκό, με εναλλαγή υφών, ότι πρέπει για όταν βγει από τον φούρνο... αλλά και για μετά!

- Καθαρίζουμε τα φρούτα από τη φλούδα και τους σπόρους και τα **κόβουμε** σε κομμάτια τετράγωνα 1 εκ.
- Τα τοποθετούμε σε ένα **μεγάλο μπολ** στο οποίο προσθέτουμε και τα ανακατεύουμε με όλα τα υπόλοιπα υλικά της γέμισης.
- Στη συνέχεια το μείγμα αυτό το απλώνουμε σε ένα πυρέξ 40x30 εκ.
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα υλικά για το crumble εκτός από το βούτυρο και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε και το βούτυρο και το ανακατεύουμε με τα χέρια μας "τσιμπητά" μέχρι να γίνει το μείγμα σαν ψίχουλα.
- Ρίχνουμε το μείγμα πάνω από τα φρούτα στο πυρέξ.
- Τέλος τα ψήνουμε για 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα φρούτα και να γίνει ωραίο και τραγανό το crumble.

## Tip

Ακολουθήστε επακριβώς τις ποσότητες των υλικών!

## Συστατικά

Για τη γέμιση

- 3 μήλα πράσινα
- 3 μπανανόμηλα
- 4 αχλάδια
- 50 γρ. σταφίδες, αποξηραμένες
- 50 γρ. δαμάσκηνα, αποξηραμένα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- κανέλα
- γαρίφαλο
- μοσχοκάρυδο

Για το crumble

- 150 γρ. βούτυρο
- 150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 150 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 150 γρ. αμύγδαλα, ψιλοκομμένα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

420 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	7.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	57.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	26%	36%	22%
46.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
51%	11%	20%	0%