

Crumble de fruta e cereais integrais

Tempo total **45 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.217 kJ / 769 kcal

Gorduras totais: **37 g** Proteína: **15 g**
Hidratos de carbono: **85 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1	maçã
2	bananas
150 g	de framboesas
130 g	de aveia rápida
40 g	de farinha de amêndoa
40 ml	de xarope de açúcar
40 g	de óleo de côco
1 colher de chá	de sementes de baunilha
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u>
100 ml	de iogurte vegan Hortelã fresca para servir

PREPARAÇÃO

Passo 1

1 maçã - **2** bananas - **150 g** de framboesas
Pré-aqueça o forno a 180° C. Corte a maçã em cubos e as bananas em rodela. Misture com as framboesas num recipiente que possa ir ao forno.

Passo 2

130 g de aveia rápida - **40 g** de farinha de amêndoa - **40 ml** de xarope de açúcar - **40 g** de óleo de côco - **1 colher de chá** de sementes de baunilha - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Misture a aveia rápida, a farinha de amêndoa e as sementes de baunilha numa tigela separada. Adicione o óleo de coco, o xarope de açúcar e o molho de soja Kikkoman com menos sal. Misture bem até obter uma textura esfarelada.

Passo 3

100 ml de iogurte vegan - Hortelã fresca para servir

Polvilhe o crumble preparado sobre a fruta, coloque no forno pré-aquecido e deixe cozer durante cerca de 25-30 minutos até o crumble ficar estaladiço e a fruta macia.

Decore com hortelã fresca e sirva com iogurte vegan.