

APPLE
CRUMBLE

JABLEČNÝ CRUMBLE

PORCE
4CELKOVÝ ČAS
40 minOBTÍŽNOST
JednoduchýKALORIE NA PORCI
328 kcal

INGREDIENCE

5 menších jablek

100g mandlové mouky

40g kokosového oleje

40g erythritolu

1 vejce

Vanilkový extrakt

Skořice

POSTUP

Nejprve si připravíme jablka – oloupeme je, zbavíme jádřinců a nakrájíme na malé kostičky. V míse je smícháme se skořicí, vanilkovým extraktem a 20 g erythritolu, poté odložíme stranou.

Těsto připravíme smícháním mandlové mouky, kokosového oleje, vajčeka, vanilkového extraktu a skořice podle chuti. Nakonec přidáme zbytek erythritolu a vypracujeme lepivé těsto připomínající drobenku, jen o něco vláčnější.

Troubu předehřejeme na 170 °C. Do středně velkého pekáče rozetřeme tenkou vrstvu těsta jako základ. Na něj rovnoměrně rozprostřeme připravená jablka. Zbytek těsta rozdělíme na malé kousky a poklademe je navrch – při pečení se roztečou a spojí, není tedy nutné pokrývat celý povrch.

Pečeme přibližně 30 minut, dokud vršek crumble nezezlátne. Podáváme vychladlé.