



Πανεύκολο crumble χωρίς γλουτένη, με βανίλιες & αχλάδια

Μερίδες: 8 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 55 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά **Σκεύος:** τετράγωνη φόρμα ή ταψί 22Χ22εκ. - 25Χ25εκ.

Φυλάμε το γλυκό καλυμμένο στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

Υλικά για το topping:

- 90 γρ. νιφάδες βρώμης
- 50 γρ. αλεύρι αμυγδαλού*
- 30 γρ. φιλέ αμυγδαλού ή ωμά λευκά αμύγδαλα, κοπανισμένα
- 65 γρ. ζάχαρη καρύδας ή μαύρη ή καστανή
- ½ κ.γλ. κανέλα
- ¼ κ.γλ. τριμμένο μοσχοκάρυδο
- ½ κ.γλ. τζίντζερ σε σκόνη
- ¼ κ.γλ. αλάτι
- 100 γρ. λάδι καρύδας, λιωμένο

Υλικά για τα φρούτα:

- 700 γρ. βανίλιες, κομμένα σε φέτες
- 700 γρ. αχλάδια, κομμένες σε φέτες
- 25 γρ. κορν φλάουρ
- 110 γρ. maple syrup ή σιρόπι αγαύης
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ετοιμάζουμε το topping. Σε μπολ ανακατεύουμε με κουτάλι τη βρώμη, το αλεύρι αμυγδαλού, το φιλέ (ή τα κοπανισμένα αμύγδαλα), τη ζάχαρη, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το τζίντζερ και το αλάτι. Προσθέτουμε το λάδι καρύδας και ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί θριφτό μείγμα.

2) Λαδώνουμε ελαφρώς τη φόρμα ή το ταψάκι μας, και ρίχνουμε μέσα τα κομμένα αχλάδια και τις βανίλιες. Προσθέτουμε το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε απαλά. Συνεχίζουμε με το σιρόπι (maple ή αγαύης) και το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε.



3) Απλώνουμε το μείγμα βρώμης πάνω από τα φρούτα, θρυμματίζοντας το με τα δάχτυλά μας. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 50-55 λεπτά ή μέχρι να χρυσίσει καλά το topping και να μελώσουν τα φρούτα.

4) Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει για 30 λεπτά και σερβίρουμε ως έχει ή με λίγο παγωτό ή γιαούρτι.

Supertip:

- Μπορείς να βρεις το αλεύρι αμυγδάλου σε μεγάλα σουπερμάρκετ, σε καταστήματα με είδη ειδικής διατροφής (bio, vegan, gluten free κλπ) αλλά και online. Εναλλακτικά μπορείς να φτιάξεις το δικό σου, θρυμματίζοντας πολύ καλά στο μούλτι την ίδια ποσότητα σε ωμά λευκά αμύγδαλα μαζί με 1 κ.σ. από τη ζάχαρη της συνταγής.
- Στο topping, αντί για λάδι καρύδας μπορείς να πειραματιστείς με λιωμένο βούτυρο (ζωικό ή φυτικό) στην ίδια ποσότητα.
- Στη γέμιση, αντί για σιρόπι maple ή αγαύης, μπορείς να πειραματιστείς με ένα ελαφρύ μέλι ανθέων στην ίδια ποσότητα.