KIKKOMAN

Crumble integral de frutas

Tiempo total **45 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3.217 kJ / 769 Kcal

Grasas: **37 g** Proteínas: **15 g**
Carbohidratos: **85 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1	manzana
2	plátanos
150 g	de frambuesas
130 g	de avena de preparación rápida
40 g	de harina de almendra
40 ml	de sirope de arce
40 g	de aceite de coco
1 cucharadita	de semillas de vainilla
1 cucharada	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
100 ml	de yogur vegano
	Menta fresca para servir

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 manzana - **2** plátanos - **150 g** de frambuesas
Precaliente el horno a 180°C. Corte la manzana en cubos y los plátanos en rebanadas. Mezcle con las frambuesas en una fuente refractaria.

Pasos 2

130 g de avena de preparación rápida - **40 g** de harina de almendra - **40 ml** de sirope de arce - **40 g** de aceite de coco - **1 cucharadita** de semillas de vainilla - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada
Mezcle la avena de preparación rápida, la harina de almendras y las semillas de vainilla en un bol aparte. Añada el aceite de coco, el sirope de arce y la Salsa de Soja con menos sal Kikkoman. Remueva bien hasta obtener una textura grumosa.

Pasos 3

100 ml de yogur vegano - Menta fresca para servir
Espolvoree el crumble preparado sobre la fruta, métalo en el horno precalentado y hornéelo durante unos 25-30 minutos hasta que esté crujiente y la fruta se ablande.

Decore con menta fresca y sirva con yogur vegano.