

Цельнозерновой фруктовый кранбл

Общее время **45 мин** 15 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3217 кДж / 769 ккал

Жиры: **37 г** Белки: **15 г**
Углеводы: **85 г**

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

1	яблоко
2	банана
150 г	малины
130 г	овсяных хлопьев быстрого приготовления
40 г	миндальной муки
40 мл	кленового сиропа
40 г	кокосового масла
1 ч. л.	семян ванили
1 ст. л.	Слабосоленый соевый соус натурального брожения Kikkoman
100 мл	веганского йогурта Свежая мята для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 яблоко - **2** банана - **150 г** малины
Разогрейте духовку до 180°C. Нарезьте яблоко кубиками, а бананы — ломтиками. Смешайте с малиной в жаропрочной посуде.

Шаг 2

130 г овсяных хлопьев быстрого приготовления - **40 г** миндальной муки - **40 мл** кленового сиропа - **40 г** кокосового масла - **1 ч. л.** семян ванили - **1 ст. л.** Слабосоленый соевый соус натурального брожения Kikkoman
Смешайте овсяные хлопья, миндальную муку и ваниль в отдельной миске. Добавьте кокосовое масло, кленовый сироп и соевый соус. Тщательно перемешайте до образования однородной крошки.

Шаг 3

100 мл веганского йогурта - Свежая мята для украшения
Посыпьте фрукты подготовленной крошкой, поставьте в разогретую духовку и запекайте около 25-30 минут, пока крошка не станет хрустящей, а фрукты мягкими.
Украсьте свежей мятой и подавайте с веганским йогуртом.