

Fuldkornscrumble med frugt

Samlet tid **45 min.** 15 min. Arbejdstid 30 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

3.217 kJ / 769 kcal

Fedt: **37 g** Protein: **15 g**

Kulhydrater: **85 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	æble
2	bananer
150 g	hindbær
130 g	havregryn, finvalsede
40 g	mandelmel
40 ml	ahornsirup
40 g	kokosolie
1 tsk.	vaniljekorn
1 spsk.	<u>Kikkoman Naturligt</u> <u>Brygget Sojasauce Med</u> <u>Mindre Salt</u>
100 ml	vegansk yoghurt Frisk mynte til servering

FREM GANGSMÅDE

Step 1

1 æble - **2** bananer - **150 g** hindbær

Forvarm ovnen til 180° C. Skær æblet i tern og bananerne i skiver. Bland dem sammen med hindbær i et ovnfast fad.

Step 2

130 g havregryn, finvalsede - **40 g** mandelmel - **40 ml** ahornsirup - **40 g** kokosolie - **1 tsk.** vaniljekorn - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt

Bland de finvalsede havregryn, mandelmel og vaniljekorn i en skål. Tilsæt kokosolie, ahornsirup og Kikkoman sojasauce med mindre salt. Bland det godt sammen, indtil det får en smuldret konsistens.

Step 3

100 ml vegansk yoghurt - Frisk mynte til servering
Drys den forberedte smuldredej over frugten. Stil det ovnfaste fad i en forvarmet ovn og bag retten i 25-30 minutter, indtil crumblen er sprød og frugten er mør.

Pynt med frisk mynte og server sammen med vegansk yoghurt.