

Kruszonka fit

Składniki

na foremkę o wymiarach ok. 23 cm

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

500 g jabłek ⁽¹⁾, około 5 średnich (najlepiej kruchych np. lobo, celesta, alwa, antonówka, papierówka)

1,5 łyżeczki cynamonu

Kruszonka:

20 g daktyli ⁽²⁾

50 g mąki owsianej ⁽³⁾

50 g mąki orkiszowej

25 g mąki ryżowej

40 g masła klarowanego ⁽⁴⁾

ew. 40 g orzechów włoskich

Wykonanie

1. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Wysmarować tortownicę masłem klarowanym i oprószyć mąką.
3. Jabłka zetrzeć na tarce, dodać cynamon i przełożyć do tortownicy. Podpiec przez 15 minut.
4. W międzyczasie przygotować kruszonkę:
 - a. Suszone daktyle zmielić z mąką na proszek.
 - b. Dodać masło klarowane i posiekać, tak aby można było formować grudki.
 - c. Dodać posiekane orzechy włoskie.
5. Wysypać kruszonkę na podpieczone owoce. Piec przez 20-25 minut aż kruszonka się zrumieni.

Wskazówki

⁽¹⁾ **jabłka:** więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

⁽²⁾ **daktyle:** suszone owoce i orzechy, które kupujemy nie powinny zawierać szkodliwych konserwantów (sorbinian sodu, dwutlenek siarki itd.) czy dodatków (wiecie, że suszona żurawina składa się w 45% z białego cukru?!); dobre suszone owoce są ciemne, a nie pomarańczowe

⁽³⁾ **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych

⁽⁴⁾ **masło klarowane:** najlepiej zrobić je samemu (przepis znajdziecie [tutaj](#)); produkty dostępne w sklepie mają kontakt z plastikowym opakowaniem i mogą być „ulepszone” na każdym etapie produkcji; więcej o tłuszczach piszemy [tutaj](#)