



Crumble di more (ottimo anche per diabetici)

“Il Crumble di more è un dolce alla frutta molto semplice e veloce da preparare, assai gustoso e raffinato, indicato per un dopo cena romantico ed elegante”.

Ingredienti per 4 persone

- 300 g di more
- 45 g di farina
- 30 g di fiocchi di avena
- 25 g di burro
- n° 2 bustine di dolcificante
- n° 1 cucchiaino di buccia d'arancia grattugiata
- n° 1 cucchiaino di cannella in polvere
- n° 1 cucchiaino di zucchero
- n° ½ cucchiaino di noce moscata in polvere

Preparazione

1. Lavare e asciugare con delicatezza le more. Procurare quattro stampi da soufflé e con il burro ungere i loro bordi interni. In un contenitore porre le more e il cucchiaino di buccia di arancia grattugiata, mescolare il tutto e ripartire il composto negli stampi.
2. Prendere una terrina e all'interno mettervi la farina, i fiocchi di avena, il dolcificante, la cannella in polvere, lo zucchero e la noce moscata; mescolare bene tutti gli ingredienti al fine di ottenere un composto ben amalgamato e omogeneo. Rovesciate il composto sulle more.
3. Far preriscaldare il forno portando la temperatura a 220 °C, a questo punto, infornare gli stampi e lasciare cuocere i crumble per circa quindici minuti.
4. Spolverare i crumble con dello zucchero a velo, senza però esagerare.

Nota: controllare i crumble durante la cottura: se al termine dei quindici minuti non risultassero croccanti, lasciarli cuocere per altri cinque minuti. Ricordate che questo dolce deve essere servito caldo.

Variazioni alla ricetta

Lo stesso procedimento può essere seguito utilizzando i lamponi, i mirtilli o le fragole.

