



# Crujiente de manzana (*apple crumble*)



**Chef Teresa Cutter (Australia)**

**Porciones: 8**

## Ingredientes:

### Para el relleno

6 manzanas medianas  
(aproximadamente 1 kg)  
1 taza (250 ml) de jugo de manzana  
1 cda de extracto de vainilla o una ramita  
¼ cda de canela en polvo  
Jugo de ½ naranja

### Para la cubierta crujiente (*crumble*)

1 ½ tazas (120 g) de hojuelas de quinua  
½ taza (50 g) de hojuelas orgánicas de coco  
½ cda de canela en polvo  
1 cda de extracto de vainilla o una ramita  
3 cdas de sirope de maple orgánico  
3 cdas de aceite de nuez de macadamia  
o aceite de coco  
½ taza (50 g) de nueces o nueces de  
macadamia (opcional)

## Preparación:

- Lave las manzanas, remueva las semillas y córtelas en gajos sin pelar la piel.
- Coloque las manzanas en una olla grande de base gruesa
- Agregue el jugo de manzana, vainilla, canela y jugo de naranja
- Cocine sobre fuego medio-bajo por 20 a 30 minutos moviendo ocasionalmente hasta que las manzanas estén muy suaves. Tape la olla durante los primeros 10 minutos, permitiendo que una mayor cantidad de líquido salga de las manzanas manteniéndolas húmedas. Remueva la tapa durante los últimos 10 minutos de cocción, en caso de ser necesario, permitiendo que se evapore la humedad excesiva.
- Para la cubierta crujiente (*crumble*), combine la quinua con el coco, canela, vainilla, sirope de maple, aceite y nueces en una procesadora de alimentos.
- Procese la mezcla por unos segundos o hasta que los ingredientes estén bien mezclados y crujientes. Pruebe el sabor y ajuste a la medida de lo necesario.
- Precaliente el horno a 160 °C.
- Coloque la mezcla de las manzanas en una fuente para hornear de tamaño adecuado y esparza la cobertura crujiente (*crumble*) encima.
- Hornee por 30 minutos o hasta que la cobertura crujiente tenga un color dorado.
- Remueva del horno y sirva solo o con natilla, yogur o crema de coco.



### Consejo:

Agregue un puño de frambuesas o arándanos a las manzanas. Puede intercambiar algunas de las manzanas con 2 o 3 duraznos partidos en gajos.