

Sobremesas Vegan

Crumble de Pêssego

35 min. Médio Económico 8 doses

Ingredientes

1 lata de pêssego em calda
150 g de farinha
150 g de açúcar
125 g de manteiga (amolecida)
50 g de amêndoa moída
75 g de manteiga
1 c. de sopa de açúcar
canela q.b.

Informação nutricional

Energia	451,1 kcal	23%*
Proteínas	3,0 g	6%*
Lípidos	24,3 g	35%*
Hidratos de Carbono	55,3 g	21%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Ligue o forno a 200º.
2. Numa taça misture a manteiga, o açúcar, a farinha e a amêndoa.
3. Leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal.
4. Retire do forno quando o topo estiver bem dourado.
5. Escorra os pêssegos e corte-os aos cubos.

6 Aqueça uma frigideira, junte a manteiga, a canela, o açúcar e os pêssegos.

7 Salteie em lume forte durante 4 minutos.

8 Coloque um aro redondo no centro do prato e disponha camadas de crumble, pêssego e novamente de crumble.

9 Sirva de imediato.