



كرامبل الخوخ

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 30-35 دقيقة

الأدوات:

- صينية فطائر مقاس 9 بوصات
- بولة صغيرة
- بولة كبيرة
- فتّاحة علب

أدوات الطهي:

- ملعقة
- شوكة
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

- بخاخ مانع للالتصاق
- 4 عُلب بوزن 15 أونصة من شرائح الخوخ بالعصير، مُصفاة
- ملعقتان كبيرتان من نشا الذرة
- ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا (عادية أو مستحضرة)
- ملعقتان صغيرتان من القرفة المطحونة، على مراحل
- ثُلثا كوب من رقائق الشوفان
- ثُلث كوب من السكر البني
- ثُلث كوب من دقيق القمح الكامل
- ملعقتان كبيرتان ونصف من الزبدة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. رش صينية فطائر بعمق مقاس 9 بوصة ببخاخ مانع للالتصاق واسكب الخوخ في المقلاة. وزع الخوخ في صينية الفطائر.
4. في بولة صغيرة، يُمزج نشا الذرة والفانيليا وملعقة صغيرة من القرفة. اسكب المزيج فوق الخوخ.
5. في بولة كبيرة، اخلط ما تبقى من القرفة والشوفان والسكر البني والدقيق والزبدة باستخدام شوكة حتى يشكل المزيج قواماً متفتتاً. رشه فوق الخوخ في صينية الفطائر.
6. يُخبز الخليط لمدة 25 إلى 30 دقيقة، أو حتى تصبح العُصارة كثيفةً وتشكّل فقاعات، وتغطيها طبقة تزيين محمّرة قليلاً. يُقدم بينما لا يزال ساخناً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 45 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السعرات الحرارية 270
	البروتين 3 جم	إجمالي الكربوهيدرات 59 جم