

## Crumble pomme - carotte

### INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 3 pommes
- 40g de raisins secs
- 2 càs de miel
- 1 jus de citron pressé
- 1 càc de cannelle en poudre
- 60g de flocons d'avoine
- 50g de poudre d'amande
- 50g de beurre doux (froid)



### PRÉPARATION



- Faire chauffer le jus de citron dans une petite casserole avec le miel. Remuer.
- Râper les carottes et deux pommes, couper l'autre pomme en dés.
- Déposer les carottes et les pommes dans une terrine, ajouter les raisins secs, la cannelle en poudre. Arroser avec le jus de citron au miel, puis mélanger la préparation.
- Beurrer un plat à gratin puis y répartir la préparation.
- Préchauffer le four à 180°C sur thermostat 6.
- Mixer les flocons d'avoine et les mélanger avec la poudre d'amande et le beurre en morceaux.
- Emiettez la pâte du bout des doigts, elle doit être sableuse, puis répartissez-la sur la préparation.
- Cuire pendant 25 minutes.



#### Atouts Nutritionnels

Les ingrédients utilisés sucrant naturellement la préparation, il n'est donc pas nécessaire d'ajouter de sucre raffiné.

De plus, l'utilisation de flocons d'avoine riches en fibres permettent de réguler la glycémie.

#### Valeurs nutritionnelles pour 100g :

173 Kcal

Protéines : 2,8g

Glucides : 19,3g

Lipides : 9,3g