



CRUMBLE DI PERE, NOCI E CIOCCOLATO

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità grandi di pere, fresche (400 g)
- 50 grammi di cioccolato fondente 90%
- 30 grammi di sciroppo d'acero
- 70 grammi di farina di grano saraceno
- 40 grammi di noci
- 1/2 scorza di limone
- 1 pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Private le pere dei torsoli e, senza pelarle, tagliatele a cubetti piccoli. Mescolatele alla scorza di limone e stendeteli sul fondo di una pirofila, tonda o rettangolare, di circa 24 centimetri
- 2° Tritate grossolanamente le noci con un coltello. Di seguito sciogliete il cioccolato a pezzi a bagnomaria, amalgamandolo allo sciroppo d'acero. Incorporate la farina di grano saraceno alle noci tritate e poi aggiungete questo misto al cioccolato fuso, lavorando il tutto con una spatola. Unite anche un pizzico di sale e impastate con le dita fino a ottenere un composto sbriciolato
- 3° Distribuite il composto sopra le pere e infornate a 180 °C per 30 minuti. Lasciate intiepidire il crumble prima di portarlo in tavola
- 4° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (92 g)	% AR
ENERGIA	209 kcal	192 kcal	10 %
PROTEINE	3 g	3 g	6 %
CARBOIDRATI	25 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	13 g	12 g	13 %
LIPIDI	10 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	3 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	73 mg	68 mg	3 %