

# Яблочный кранбл



На 100 грамм:  
Калорийность: **162.44 ккал.**  
Белки: **2.84 г.**  
Жиры: **1.73 г.**  
Углеводы: **34.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-krambl/>

## Ингредиенты:

- яблоки - 420 гр
- овсяные хлопья - 140 гр
- мед - 120 гр
- орешки, сухофрукты - по желанию

## Приготовление:

Из яблок удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками (3-5мм).

Хлопья овсянки смешать с медом (если он засахарился растопите на водяной бане или в микроволновке, можно добавить в нагретую массу на сковороде) . Овсянка должна слипаться в небольшие комочки.

Форму (диаметром 26 см) для запекания смазать маслом.

Выложить яблоки (толщина слоя 2.5-3 см). Присыпать корицей, сухофруктами, орешками и пр. Засыпать яблоки овсяной крошкой.

Запекать в духовке при температуре 180 градусов в течении 20-30 мин. Хлопья должны приобрести румяный цвет, а яблоки пропечься.

Можно запекать в микроволновке: 7-10мин с высокой мощностью (около 800-1000 Вт) и 2-2,5 мин под грилем.