



Krambl s letním ovocem

veganský	Snadné	30 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	--------	----------	-------------	-------

Ingredience

500 g ovoce
8 lžic rýžového sirupu
100 g jemných ovesných vloček
50 g kokosového oleje
50 g sušených brusinek
50 g oloupaných mandlí
špetka soli

Jak na to?

1. 500 g ovoce, pokud je třeba, nakrájejte na menší kousky, promíchejte se 2 lžicemi rýžového sirupu.
 2. Rozmixujte 100 g jemných ovesných vloček, 6 lžic rýžového sirupu, 50 g kokosového oleje, 50 g sušených brusinek, 50 g oloupaných mandlí a špetku soli.
 3. Do kokosovým olejem vymazané zapékací misky nebo více menších mističek rozdělte ovoce, posypte drobenkou, pečte 20 minut při 175 °C.
- Podávejte teplé nebo studené, ozdobené Sojade.
 - Tento moučník je zdravý, chutná všem, můžete ho obměňovat dle sezony, použít i mražené ovoce, drobenku ochutit perníkovým kořením, skořicí, citronovou kůrou.