

CRUMBLE BIO BANANES ET KIWIS

Ingrédients :

4 Kiwis bio

3 Bananes bio

75 Grammes de farine de quinoa bio

75 Grammes de farine blanche bio

75 Grammes de sucre de coco bio

75 Grammes de sucre roux bio

130 Gramme de beurre végétal bio ou du ghee

Préparation :

Eplucher et couper les bananes en rondelles disposer ces rondelles dans le fond d'un plat

Eplucher les kiwis et couper également en rondelles et disposez -les sur les bananes

Dans un petit saladier mélanger les farines avec le beurre à la main, puis ajouter le sucre et égrainer cette pâte à la main jusqu'à que tous les aliments soient bien mélangés.

Ensuite sans tasser toujours avec les mains égrainer cette pâte sur les fruits

Allumer le four à 150/160 et laisser pendant 30 minutes quand le dessus du crumble est bien doré c'est cuit.

Vous pouvez déguster tiède ou froid c'est un vrai délice