

Fruit Crumble

Servings: 8

Diet: Vegetarian

Ingredients

For the fruit filling:

- 1 teaspoon oil for pan
- 4 (15 ounce) cans fruit, canned in water, drained
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoons flour
- 1 ½ tablespoon sugar

For the crumble:

- 1 ½ cups oats
- 7 tablespoons flour
- 4 tablespoons cold unsalted butter, cubed
- 4 tablespoons brown sugar
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 350°F. Oil a 9x13 pan. Mix canned fruit, cinnamon, flour and sugar in a large bowl and set aside.

STEP 2: To make the crumble, combine oats, flour, cold butter, brown sugar, cinnamon and salt in a medium bowl. Use your hands to mix together until butter is crumbly.

STEP 3: Pour the fruit mixture into the oiled pan and sprinkle the oat crumble evenly over top.

STEP 4: Bake uncovered until browned and filling is bubbling, about 45-50 minutes.



- **Ingredient Swap:** Substitute canned fruit with 6-7 cups fresh or frozen fruit. Add dried fruits or chopped nuts for extra flavor.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.



Per Serving: 230 Calories | 40g Carbs | 19g Sugar | 5g Fiber | 8g Fat (4g Sat Fat) | 4g Protein | 85mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Crumble aux fruits

Portions : 8

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

Pour la garniture aux fruits:

- 1 cuillère à café d'huile pour la poêle
- 4 boîtes (425 g) de fruits en conserve dans l'eau, égouttés
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- 1 cuillères à soupe de farine
- 1½ cuillère à soupe de sucre

Pour le crumble:

- 1 ½ tasse d'avoine
- 7 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de beurre froid non salé, coupé en cubes
- 4 cuillères à soupe de sucre brun
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ cuillère à café de sel

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Huilez un moule de 9 x 13 pouces (23 x 33 cm). Mélangez les fruits en conserve, la cannelle, la farine et le sucre dans un grand bol et réservez.

ÉTAPE 2 : Pour préparer le crumble, mélangez les flocons d'avoine, la farine, le beurre froid, le sucre brun, la cannelle et le sel dans un saladier moyen. Mélangez avec les mains jusqu'à ce que le beurre soit friable.

ÉTAPE 3 : Versez le mélange de fruits dans le moule huilé et saupoudrez uniformément le crumble d'avoine sur le dessus.

ÉTAPE 4 : Faites cuire à découvert jusqu'à ce que la garniture soit dorée et qu'elle fasse des bulles, environ 45-50 minutes.



- **Échange d'ingrédients :** Remplacez les fruits en conserve par 6 à 7 tasses de fruits frais ou congelés. Ajoutez des fruits secs ou des noix hachées pour plus de saveur.
- **Le saviez-vous ?** L'avoine est une céréale complète et contient des fibres qui sont importantes pour la santé de l'intestin et du cœur.



Par portion : 230 calories | 40 g de glucides | 19 g de sucre | 5 g de fibres | 8 g de lipides (4 g de lipides saturés) | 4 g de protéines | 85 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes