

## Healthy Apple Crumble

**Yield:** 6 servings

**Total Time:** 1 hour 20 minutes

### Ingredients

- 6 apples
- 2 Tablespoons cornstarch
- 2 ½ teaspoons ground cinnamon, divided
- 1/8 teaspoon ground nutmeg
- ¾ cup rolled oats
- ¼ cup whole wheat flour
- 2 Tablespoons of sweetener: honey, maple syrup, or brown sugar
- 1 ½ Tablespoons oil

### Preparation Instructions

1. Preheat the oven to 350°F. Grease an 8-inch square pan.
2. Peel and chop the apples to small dice and place in a large bowl.
3. Add cornstarch, 1 ½ teaspoons of cinnamon, and nutmeg to the bowl with the apples and toss to coat.
4. To prepare the topping: in a small bowl add oats, flour, remaining 1 teaspoon of cinnamon, sweetener of your choice, and oil. Stir until well combined.
5. In the greased pan add the apple mixture, and sprinkle evenly on top with the oat topping. Bake for 45 minutes, or until the apples are tender.

### Nutrition Highlights

- One serving of this dessert is 210 calories, 0gm of sodium, and 45gm of carbohydrates.
- This is a high fiber dessert with 7gm of fiber per serving.
- Whole wheat flour has more iron, calcium, protein, and other nutrients than white flour.

### Cost

Per serving: \$0.86

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Питательный Яблочный Торт С Овсяной Крошкой

**Выход:** 6 порций

**Затраченное время:** 1 час 20 мин

### Ингредиенты

- 6 яблок
- 2 Ст.л. кукурузного крахмала
- 2 1/2 ч.л. молотой корицы
- 1/8 ч.л. молотого мускатного ореха
- 3/4 чашки сырых овсяных хлопьев
- 1/4 чашки цельной пшеничной муки
- 2 Ст.л. одного из сладких ингредиентов: мёда, кленового сиропа или коричневого сахара
- 1 1/2 Ст.л. растительного масла

### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 350°F. Помажьте маслом 8-дюймовый квадратный противень.
2. Очистите и нарежьте яблоки кусочками и уложите в большую миску.
3. К яблокам добавьте крахмал, 1 1/2 ч.л. корицы и мускатного ореха. Всё перемешайте.
4. Приготовление крошки: в небольшую миску поместите овсянку, муку, оставшуюся 1 Ст.л. корицы, сладкий ингредиент по Вашему выбору, и растительное масло. Всё хорошо перемешайте.
5. В противень положите яблочную смесь и равномерным слоем посыпьте овсяной крошкой. Запекайте 45 мин или до мягкости яблок.

### Информация об Этом Блюде и его Пользе

- Одна порция этого десерта содержит 210 калорий, 0 мг натрия (соли) и 45г углеводов.
- Это блюдо с высоким содержанием клетчатки – 7г на порцию.
- Мука из цельного пшеничного зерна содержит большее количество железа, кальция, белка, и других питательных веществ чем обычная белая мука.

**Стоимость на порцию:** \$0.86

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved