**20.070 Chrumkavé crumble 100 porcií**

**Receptúra**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Potravina | Veková skupina | | | | | | | | |
| A | | | B | | C | | D | |
| Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | | | |
|  | | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| hrušky | | 2,20 | 2,00 | 3,00 | 2,70 | 3,00 | 2,70 | 4,00 | 3,60 |
| jablká | | 2,20 | 2,00 | 3,00 | 2,70 | 3,00 | 2,70 | 4,00 | 3,60 |
| broskyne | | 2,20 | 2,00 | 3,00 | 2,70 | 3,00 | 2,70 | 4,00 | 3,60 |
| ovsené vločky | | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| cukor práškový | | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| múka špaldová | | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 |
| maslo | | 0,70 | 0,70 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 |
| škorica | | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,10 | 0,10 |
| citróny | | 0,70 | 0,28 | 0,80 | 0,32 | 0,80 | 0,32 | 1,00 | 0,40 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| hmotnosť porcie v g | | 60 | | 75 | | 75 | | 100 | |

**Výrobný postup**

Ovocie umyjeme, očistíme, nakrájame na kocky, pokvapkáme citrónovou šťavou, vložíme do maslom vymasteného pekáča. Posypeme posýpkou, ktorú si pripravíme z ovsených vločiek, múky, cukru, škorice a masla. Pečieme pri 180˚C asi 30 minút. Chrumkavé crumble sú výborné teplé, môžeme ich poliať aj bielym jogurtom.

**Nutričné zloženie 1 porcie**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| veková  skupina | energetická  hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina  linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
| A | B1 | B2 | C | E |
| kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 669 | 160 | 1,85 | 6,5 | 0,0 | 22,2 | 2,5 | 21,4 | 0,9 | 0,053 | 0,1 | 0,0 | 5,3 | 0,0 |
| B | 808 | 193 | 2,28 | 7,5 | 0,0 | 27,4 | 3,2 | 27,5 | 1,1 | 0,064 | 0,1 | 0,1 | 6,9 | 0,0 |
| C | 808 | 193 | 2,28 | 7,5 | 0,0 | 27,4 | 3,2 | 27,5 | 1,1 | 0,064 | 0,1 | 0,1 | 6,9 | 0,0 |
| D | 1027 | 245 | 2,88 | 9,4 | 0,0 | 35,1 | 4,2 | 35,1 | 1,5 | 0,082 | 0,1 | 0,1 | 9,0 | 0,0 |