



Casa di vita

DESPAR

Crumble di pere, cannella e zenzero

Il profumo di un dolce Natale.

Il modo più dolce per festeggiare il Natale.



Ogni **menu di Natale** che si rispetti si chiude con un dolce degno di questo nome. Non occorrono preparazioni complicate o ingredienti costosi ma quei sapori ricchi e semplici capaci di ricreare in un attimo l'atmosfera natalizia. Come quelli della **cannella** e dello **zenzero**, due spezie particolarmente adatte proprio alla preparazione di dolci perché una (la cannella) contribuisce a stabilizzare la glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue); mentre lo zenzero, con il suo aroma leggermente piccante, facilita i processi digestivi.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

500 g di pere biologiche
80 g di farina integrale di grano tenero
50 g di zucchero di canna integrale
6 cucchiaini di olio di semi di girasole
4 noci
2 cucchiaini di rum
una manciata di noci tritate grossolanamente
cannella a piacere
zenzero a piacere

Procedimento

1. Tagliare le pere a dadini mantenendo la buccia. Mettere un paio di cucchiaini di olio di semi in una padella, aggiungere lo zenzero, la cannella, le pere a dadini e le noci.
2. Sfumare con il rum e cuocere per 5 minuti mescolando bene.
3. Ungere di olio quattro cocottine da forno e inserirvi il composto di pere cotte.
4. In una terrina lavorare la farina grossolanamente con l'olio e con lo zucchero di canna sino ad ottenere un impasto grumoso e sabbioso.
5. Cospargere la superficie delle cocottine riempite di pere con l'impasto e cuocere in forno a 200° C per circa 20 minuti.