



# Pumpkin Crumble

Recipe adapted from: <https://www.paleorunningmomma.com/pumpkin-crumble-paleo-gluten-free-dairy-free/>

## Ingredients:

### **Pumpkin Layer**

- 2 1/2 cups Pumpkin Puree
- 1 cup Coconut Milk (full fat)
- 1/4 cup Corn starch
- 1 cup Coconut Sugar or Maple Sugar
- 2 teaspoons Vanilla Extract
- 1 Tablespoon Pumpkin Pie Spice
- 2 teaspoons Cinnamon
- 1/2 teaspoons Salt
- 3 large Eggs, room temperature

### **Crumble Layer**

- 1/4 cup Butter (melted)
- 6 Tablespoons Coconut Sugar or Maple Sugar
- 2/3 cup Almond Flour
- 1 teaspoon Cinnamon
- 1/4 teaspoon Salt (sea salt)
- 1 cup Nuts of Choice: Walnuts or Pecans are best  
(optional)

## Directions:

1. Make the crumble first. Combine the butter with the sugar, almond flour, cinnamon, and salt with a fork until a crumbly mixture forms. Larger pieces are fine.
2. Stir in the nuts, then place the bowl in the refrigerator until ready to bake.
3. Preheat your oven to 350° F and spray a 9" pie dish or casserole dish with avocado oil spray.
4. In a large bowl, whisk together the pumpkin, coconut milk, tapioca flour, maple sugar, vanilla, spices, and salt, until smooth. Whisk in one egg at a time, just enough to incorporate well.
5. Transfer the mixture to the prepared pie dish or baking dish and smooth the top. Get your chilled crumble and sprinkle it all over the pumpkin layer.
6. Bake in the preheated oven for 20 minutes, then cover the top of the crumble with a sheet of aluminum foil and continue to bake for about 30 more minutes, or until the center is mostly set (it can jiggle a little).
7. Allow the crumble to cool at least 2 hours before serving. It will continue to set as it cools. Serve at room temperature or just slightly warm. Store leftovers covered in the refrigerator for up to 4 days.
8. Drizzle both with one tablespoon each of the oil and sprinkle all over with salt and pepper.

FOR MORE RECIPES GO TO:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)



## Crumble de Calabaza

Receta adaptada de: <https://www.paleorunningmomma.com/pumpkin-crumble-paleo-gluten-free-dairy-free/>

### Ingredientes:

#### Capa de calabaza

- 2 1/2 tazas de puré de calabaza
- 1 taza de leche de coco
- 1/4 taza de Maizena o harina de maíz
- 1 taza de azúcar de coco ó jarábe de maple
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 cucharada de especias para calabaza (pumpkin spice)
- 2 cucharaditas de canela
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 huevos grandes a temperatura ambiente

#### Capa del crumble

- 1/4 taza de mantequilla (derretida)
- 6 cucharadas de azúcar de coco o jarábe de maple.
- 2/3 taza de harina de almendra
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de sal (sal de mar)
- 1 taza de nueces o pecanas (opcional)

### Preparación:

1. Primero prepara la capa de crumble. Usando un tenedor combina la mantequilla con el azúcar, la harina de almendra, la canela y la sal hasta que se forme una consistencia de moronas. No importa si se hacen moronas grandes.
2. Mezcla las nueces con el crumble y después coloca el plato hondo en el refrigerador hasta que este listo para hornearse.
3. Precalienta el horno a 350° F y engrasa un plato para hornear para tarta o caserola de 9" con aceite de aguacate.
4. En un plato hondo grande mezcla el puré de calabaza, la leche de coco, la harina de maíz, el jarábe de maple, la vainilla, las especias y la sal. Mézclalo bien hasta que tenga una consistencia uniforme.
5. Transfiere la mezcla al plato para hornear. Saca el crumble del refrigerador y espolvoréalo encima de la mezcla de calabaza.
6. Hornea el platillo en el horno precalentado durante 20 minutos, después cubre el crumble con papel de aluminio y continua horneándolo durante otros 30 minutos o hasta que el centro este cocinado y ya no este líquido.
7. Deja que el crumble se enfríe por lo menos 2 horas antes de servir. Sírvelo a temperatura ambiente. Refrigerera lo que sobre y se puede mantener refrigerado por lo menos durante 4 días.

PARA MÁS RECETAS VISITA:

[HTTPS://WWW.MANNAFOOD.ORG/COMMUNITY-FOOD-EDUCATION/RECIPE-CORNER/](https://www.mannafood.org/community-food-education/recipe-corner/)