

PERAS AL CAVA Y VAINILLA + CRUMBLE DE ALMENDRA

4 raciones

35 min

Media

Postres



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
315 kcal	12.6 g
Grasas	Carbohidratos
13.4 g	38 g
Fibra	Sal
7.5 g	0.08 g

Ingredientes

- Pera (parte comestible): 600 g
- Cava seco (que realmente se toma en el plato como “sirope”): 60 g (el resto se desecha o queda en olla)
- Yogur griego natural 2%: 300 g
- Almendra molida: 60 g
- Copos de avena: 30 g
- AOVE: 15 g
- Uvas: 80 g
- Vainilla/canela/piel de cítrico/menta: impacto nutricional despreciable
- Si usas yogur griego 5% o coco no “light”, o si pones más aceite/crumble, cambian calorías y grasas.

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela y descorazona las peras. Córtalas en dados medianos.
- 2** Pon la pera en un cazo con el cava y los aromáticos que quieras (canela, vainilla, piel de cítrico). Cocina a fuego medio-suave, removiendo de vez en cuando, hasta que la pera esté tierna y el líquido se haya reducido.
- 3** Saca la pera con una espumadera y reserva.
- 4** Si queda líquido en el cazo, sube un poco el fuego y reduce 2-5 minutos más hasta que tenga textura de sirope ligero. Reserva.
- 5** Mezcla en un bol la almendra molida, la avena y el aceite de oliva hasta que quede una textura suelta, como “arena húmeda”.
- 6** Tuesta en una sartén a fuego medio, removiendo sin parar, hasta que esté dorado y huela a tostado (2-5 min). Pasa a un plato para que no se siga cocinando y deja enfriar.
- 7** Extiende en una bandeja y hornea 8-12 min a 180 °C, removiendo a mitad.
- 8** Mezcla el yogur con vainilla o un poco de ralladura si te apetece. Reserva en frío.
- 9** Reparte la pera en platos o vasitos y riega con un poco del sirope de cava.
- 10** Añade una cucharada generosa de yogur, espolvorea el crumble por encima y termina con las uvas. Si tienes menta o un toque extra de piel de cítrico, queda perfecto.
- 11** Si usas yogur griego 5% o coco no “light”, o si aumentas aceite/crumble, cambian calorías y grasas.

THERMOMIX

- 1** Pela y descorazona las peras. Córtalas en dados medianos.
- 2** Pon la pera en el vaso y trocea **4 seg / — / vel 4**.

- 3** Añade el cava y aromáticos al gusto (canela, vainilla, piel de cítrico). Cocina sin cubilete (con cestillo sobre la tapa) para que reduzca
12-15 min / 100 °C / ↻ / vel 4.
- 4** Vuelca la pera a un bol y reserva.
- 5** Si en el vaso queda líquido, reduce 2-4 min más para que quede tipo sirope
2-4 min / Varoma / vel 1.
- 6** Pon en el vaso la almendra molida, la avena y el aceite de oliva. Mezcla
10 seg / — / vel 3.
- 7** Reparte la mezcla en una bandeja y tuéstala en horno o sartén hasta dorar (Thermomix no dora bien el crumble por sí sola).
- 8** Si quieres hacerlo solo con Thermomix, puedes “secar” un poco la mezcla para que quede suelta, pero no quedará tostada:*
- 9** **6-8 min / 100 °C / vel 2.**
- 10** Pon el yogur en el vaso (limpio) y añade vainilla o ralladura si te apetece. Mezcla
10 seg / — / vel 3. Reserva.
- 11** Reparte la pera en vasitos o platos, riega con un hilo del “sirope” de cava, añade una cucharada generosa de yogur, termina con el crumble y coloca las uvas por encima.
- 12** Si usas yogur griego 5% o coco no “light”, o si aumentas aceite/crumble, cambian calorías y grasas.

Consejos

- Utiliza peras conferencia o blanquilla, firmes, para que mantengan bien la forma tras la cocción.
- Si prefieres un postre sin alcohol, sustituye el cava por zumo de manzana o pera.
- El crumble puede prepararse con antelación y guardarse en un recipiente hermético.
- Añade un toque de canela o cardamomo al líquido de cocción para un aroma diferente.

- Sirve las peras templadas o frías, según la época del año.