Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com



Gesunder Apple Crumble – einfaches Rezept mit Haferflocken & Nüssen (für 4 Portionen)

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 300 kcal

Für die Apfel-Füllung

2 Esslöffel Rosinen (optional)

So gelingt dein gesunder Apple Crumble

1.

Vorbereitung der Apfelfüllung

- Äpfel schälen (optional), entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- Mit Zitronensaft, Zimt, Vanille, Zucker und Rosinen vermengen.
- In eine kleine, gefettete Auflaufform (ca. 20×20 cm) geben.

2.

Gesunde Streusel zubereiten

- Backofen auf **180 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen.
- Butter in einem kleinen Topf schmelzen.
- Haferflocken, Mandeln, Mehl und Nüsse in einer Schüssel vermischen.
- Geschmolzene Butter und Honig/Ahornsirup hinzufügen.
- Alles mit den Händen zu groben Streuseln verkneten.

3.

Backen

- Streusel gleichmäßig über die Apfelmischung verteilen.
- Im Ofen ca. **30–35 Minuten** backen, bis der Crumble goldbraun und knusprig ist.

4.

Servieren

- Warm servieren – pur oder mit griechischem Joghurt, Vanillesoße oder veganer Eiscreme.