

Veganes Früchte-Crumble

Dauer: circa 40 Minuten Portionen: 4

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

500 g Früchte (zum Beispiel Birnen, Äpfel, Beeren, Kakis und Weitere)

2 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

4 EL Wasser

4 EL Mandelmehl oder Hafermehl

4 EL Mandelblättchen

4 TL geschmolzenes Kokosöl

1 TL Vanille (optional)

1 Prise Salz



Dieses Crumble kommt ohne Mehl aus.
Stattdessen sorgen Haferflocken und Nüsse
für einen Eiweißkick.



Zubereitung:

- 1.** Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- 2.** Bei Verwendung von Äpfeln oder Birnen das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3.** Die Fruchtstücke in eine Auflaufform oder ein Backblech geben.
- 4.** In einem Messbecher oder einer Schüssel Ahornsirup, Zimt, Vanille und das Wasser verrühren.
- 5.** Die Mischung über die Früchte geben und gleichmäßig umrühren und verteilen.
- 6.** Die Früchte mit einem Löffel leicht andrücken, damit sie gut in der Form liegen.
- 7.** Das Kokosöl in einem Topf schmelzen.
- 8.** Für die Streusel in einer Schüssel Haferflocken, Mandel- oder Hafermehl, Mandelblättchen, Ahornsirup, Kokosöl, Zimt und Salz gut vermischen, bis die Haferflocken leicht feucht sind.
- 9.** Die Streusel über die Früchte geben, bis alles gut bedeckt ist.
- 10.** Den Crumble im heißen Ofen etwa 25 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und die Früchte weich sind.
- 11.** (Mit einer Gabel kann geprüft werden, ob die Früchte weich geworden sind.)
- 12.** Den Crumble ein paar Minuten abkühlen lassen und optional mit Joghurt, Vanillesoße oder Eis servieren.