

# 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. (Mit einer Gabel kann geprüft werden, ob die Früchte weich geworden sind.)
11. Den Crumble ein paar Minuten abkühlen lassen und optional mit Joghurt, Vanillesoße oder Eis servieren.