

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Dezember 2022 Apple-Crumble

Zutaten für 4 Personen:

500g Äpfel (säuerlich)

25g Haferflocken
25g Haferkleie
100g gemahlene Haselnüsse
1 EL Kokosöl
1 EL Ahornsirup
1 TL Zimt



<https://bigoven-res.cloudinary.com/image/upload/josh-apple-crumble-66a850.jpg>

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die Äpfel nach Bedarf schälen, achtern und in kleine Stücke schneiden. Das Obst in eine Auflaufform geben.
3. Haferflocken, Haferkleie, Haselnüsse, Zimt, Kokosöl und Ahornsirup in eine Schüssel zu groben Krümeln vermischen.
4. Die Streusel über die Äpfel geben und in der mittleren Schiene für 20 Minuten backen.



Pro Portion: 176 kcal, KH: 28 g, EW: 2 g, Fett: 6 g
Arbeitszeit: 30 Minuten