



ALLESKÖRNER

HAFER-CRUMBLE



# HAFER-CRUMBLE



## ZUBEREITUNG FÜR 2 PERSONEN

Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. **250 g Beeren** oder **klein geschnittenes Obst nach Saison** in eine feuerfeste Form geben. Mit **1 EL Zucker** und **1 Päckchen Vanillezucker** bestreuen. **90 g zarte Haferflocken** mit **1 EL Zucker** und **2 gestrichenen EL Butter oder Margarine** verkneten. Als Streusel auf dem Obst verteilen. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 15 Minuten backen, bis die Streusel goldgelb sind. Warm genießen.

### NÄHRWERTE PRO PORTION

370 kcal, 12 g Fett, 58 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß,  
4 g Ballaststoffe, davon 2 g Beta-Glucan, 0 g Salz

VIELE WEITERE REZEPTIDEEN  
UND WISSENSWERTES RUND UM HAFER AUF



[alleskoerner.de](https://alleskoerner.de)



[/hafer.diealleskoerner](https://www.instagram.com/hafer.diealleskoerner)



[/haferdiealleskoerner](https://www.facebook.com/haferdiealleskoerner)

Hafer Die Alleskörner

**Hafer**  
Die Alleskörner