

Weihnachtlicher Bratapfel-Hafer-Crumble

Leicht ⌚ ca. 50 Min.



Zutaten | 4 Portionen

250 g Äpfel (z. B. Boskop)
20 g Mandeln
75 g zarte Haferflocken
1 EL (10 g) Haferkleie
2 EL Rohrzucker
20 g gemahlene Mandeln
70 g Marzipan
2 EL Mandelmus
1 Prise Zimtpulver und
Nelkenpulver
1 Prise Salz

Nährwerte pro Portion

kcal 330
Kohlenhydrate 34 g

Zubereitung

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. In eine Auflaufform oder in 4 feuerfeste Gläser geben. Mandeln hacken und mit Haferflocken, Haferkleie, Zucker, gemahlene Mandeln, Marzipan, Mandelmus, Zimt, Nelke und Salz zu Streuseln verarbeiten. Auf den Äpfel verteilen und leicht andrücken. Den Crumble ca. 20-30 Min. im Ofen backen und warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 30 Minuten Backzeit

Tipp: Der Crumble ist eine schnelle und einfache Backidee und lässt sich gut vorbereiten. Auch mit Trauben, Pflaumen oder Birnen schmeckt der Crumble toll. Leckere Toppings sind Vanillesauce



Fett	17 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe, davon 1 g Beta- Glucan	6,5 g

oder Vanillejoghurt.