



Apple Crumble

Wenn es draußen kalt ist, kann man einer warmen Alternative zu Kuchen kaum widerstehen, oder? Noch traumhafter wird das leckere Dessert mit etwas Vanillesoße oder, wem es nicht kalt genug sein kann, mit einer Kugel Vanilleeis. Unser Apple Crumble ist auch in den Wintermonaten durch die gut lagerbaren Äpfel ein toller Vitaminlieferant, besonders wenn sie ungeschält verwendet werden

Gesamtzeit: 35 Minuten

Wartezeit: 25 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen)

- 4 Äpfel (Boskop)
- 50 g zarte Haferflocken
- 30 g Schmelzflocken
- 100 g Quark (alternativ 30 g geschmolzenes Kokosöl oder Butter)
- 3–4 TL Honig (vegan: Agavendicksaft o.ä.)
- 1–2 TL Ceylon-Zimt
- 1 TL Backpulver
- Saft einer Zitrone

1 Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Äpfel waschen, bei Bedarf schälen, vierteln und das Gehäuse entfernen. Äpfel einritzen, mit Zitronensaft beträufeln und in eine mit Backpapier ausgelegte oder leicht gefettete Auflaufform geben.

2 Aus Haferflocken, Schmelzflocken, Quark, 1–2 TL Honig, Zimt und Backpulver einen Teig kneten und durch Reiben zwischen den Fingern als Streusel über den Äpfeln verteilen. Anschließend 25 bis 30 Minuten backen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist.

3 Den Apple Crumble aus dem Ofen holen und mit 1–2 TL Honig beträufeln und servieren.

Tipp: Den Apple Crumble, bevor er in den Backofen kommt, noch mit Nüssen oder Rosinen toppen.

Guten Appetit!