



Tropisches Kiwi-Orangen-Crumble

mit Kokosflocken und Vanillecreme



30-40min



2 Personen

Ja, du ahnst es schon: Es ist tatsächlich exakt so lecker, wie es klingt! Exotische Ananas, süße Orange und Kiwi, versteckt unter einem knusprigen Crumble mit Cashews und Kokosflocken und serviert mit einer seidig-glaten Creme, die mit Vanillezucker verfeinert wird - da bleibt nur eins: Schnapp dir einen Löffel, mach es dir im Liegestuhl bequem und lass dir die erträumte tropische Sonne den Bauch wärmen.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Kiwis
- 1 Passionsfrucht
- 150g Weizenmehl ¹
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 20g Kokosflocken ¹²
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Vanillezucker

Was du zu Hause benötigst

- 50g Butter ⁷
- 3EL Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenwaage
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das Rezept ergibt 4 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 558kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 9.8g



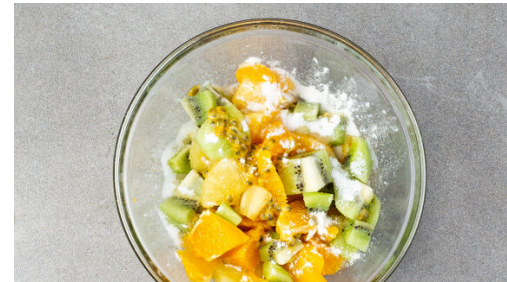
1. Obst schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Orangen** so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird, dann vierteln und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Kiwis** schälen und ebenfalls in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Passionsfrucht** halbieren.



4. Crumble vorbereiten

Das **Obst** in einer ausreichend großen Auflaufform verteilen und gleichmäßig mit den **Streuseln** bedecken. Nach Belieben mit etwas Zucker bestreuen.



2. Obst vermengen

Die **Ananas**-, die **Orangen**- und die **Kiwistücke** mit **2EL Ananassaft**, **2EL Zucker** und **1TL Mehl** vermengen. Die **Passionsfrucht** mit einem kleinen Löffel ausschaben und das **Fruchtfleisch samt Kernen** untermengen.



5. Crumble backen

Den **Kiwi-Orangen-Crumble** ca. 20Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Dann mit den **Kokosflocken** bestreuen und weitere 1-2Min. backen. Aufpassen, dass die **Kokosflocken** nicht zu dunkel werden!



3. Streusel vorbereiten

Die **Cashews** grob hacken. 50g kalte Butter in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **restliche Mehl** mit den **Cashews**, der Butter, 1EL Zucker, 1 Prise Salz und 1-2EL Wasser vermengen, dann locker zu groben **Streuseln** verkneten. Nicht zu lange kneten, damit kein glatter Teig entsteht!



6. Crème fraîche verfeinern

Inzwischen die **Crème fraîche** mit dem **Vanillezucker** verrühren und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Den **Crumble** noch warm mit der **Vanillecreme** servieren.