



Apfel-Birnen-Crumble mit Kokos

und Ingwer, dazu Vanillesauce



20-30min



3-4 Personen

Ein leckeres Crumble wie dieses ist ein echter Verführer - kaum hast du nicht aufgepasst, ist auch schon alles verschwunden. War es doch nur ein Traum? Die fruchtigen Birnen- und Apfelstückchen, verfeinert mit Ingwer, die buttrig-mürben Streusel mit Haselnüssen, Kokos- und Haferflocken, die cremige Vanillesauce? Wohl kaum - aber traumhaft gut!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Weizenmehl
- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Packung Haselnusskerne ¹⁵
- 3 Birnen
- 3 Äpfel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Speisestärke
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Packungen Milch ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 987.0kcal, Fett 55.1g, Kohlenhydrate 105.2g, Eiweiß 13.7g



1. Streusel vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Mehl**, die **Haferflocken**, die **Kokosflocken**, 50g Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel mischen.



2. Nüsse hacken

Die **Haselnüsse** mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopfer noch in der Tüte klein klopfen und anschließend zur **Mehlmischung** geben. 160g Butter mit den Fingerspitzen in den **Streuselmix** reiben, sodass eine gleichmäßige, bröselige Textur entsteht.



3. Streusel backen

Den **Streuselmix** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 18-20Min. im Ofen backen, bis die **Streusel** leicht gebräunt sind. Nach 10Min. Backzeit mit einer Gabel auflockern und wenden.



4. Früchte vorbereiten

Die **Birnen** und die **Äpfel** schälen, entkernen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen.



5. Früchte kochen

Die **Früchte** und den **Ingwer** in einen mittelgroßen Topf geben. 1TL Zucker und ca. 50ml Wasser hinzufügen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 8Min. köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die **Früchte** weich sind.



6. Vanillesauce zubereiten

Die **Milch** in einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die **Speisestärke** mit **1TL Vanillezucker**, 2EL Zucker und 1-2EL Wasser mischen, in die **heiße Milch** geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen, bis die **Sauce** eindickt, dann vom Herd nehmen. Die **Früchte** auf Schalen aufteilen, die **Streusel** darübergeben und mit der **Vanillesauce** servieren.