



## RS Tropischer Apfel-Orangen-Crumble

mit Passionsfrucht und Kokosraspeln



30-40min



2 Portionen

Ja, du ahnst es schon: Es ist tatsächlich exakt so lecker, wie es klingt! Exotische Ananas, süße Orange und Apfel, versteckt unter einem knusprigen Crumble mit Cashews und Kokosraspeln und serviert mit einer leichten gesüßten Creme – da bleibt nur eins: Schnapp dir einen Löffel, mach es dir im Liegestuhl bequem und lass die erträumte tropische Sonne deinen Bauch wärmen.



## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Ananas
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Apfel
- 1 Passionsfrucht
- 150g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 50g Cashewkerne <sup>3</sup>
- 25g Kokosraspel
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 50g Butter <sup>2</sup>
- 3½EL Zucker
- Salz

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Küchenwaage
- Sparschäler
- 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 (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1141kcal, Fett 61.5g, Kohlenhydrate 126.7g, Eiweiß 19.8g



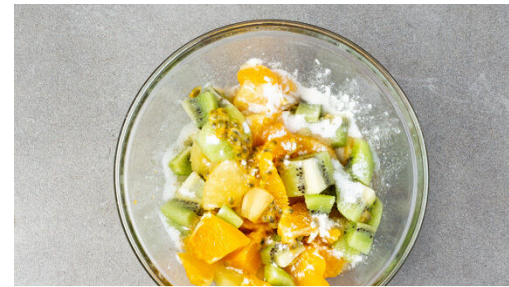
### 1. Obst schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **½ der 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. Den **Apfel** schälen, entkernen 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 **Apfelstücke** mit **2EL Ananassaft**, 2EL Zucker und **1TL Mehl** vermengen. Die **Passionsfrucht** mit einem kleinen Löffel ausschaben und das **Fruchtfleisch samt Kernen** untermengen.



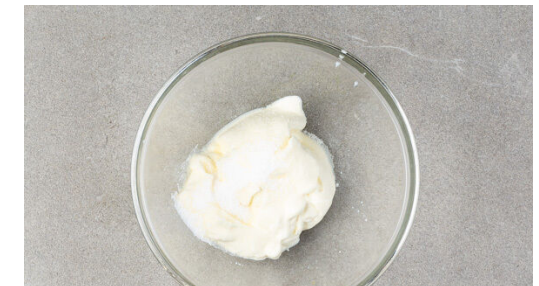
### 5. Crumble backen

Den **Crumble** ca. 20Min. auf der mittleren Schiene im Ofen backen. Dann mit den **Kokosraspeln** bestreuen und weitere 1-2Min. backen. Aufpassen, dass die **Kokosraspeln** 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 ½EL Zucker verrühren und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Den **Crumble** noch warm mit der **Crème fraîche** garniert servieren.