



Apfel-Birnen-Crumble mit Kokos

und Ingwer, dazu Vanillesauce



20-30min



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

Was du zu Hause benötigst

- 160g Butter ⁷
- ca. 60g Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebeser

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

Kochtipp

Dieses Rezept ist als Dessert für 4 Personen geplant. Übrig gebliebene Streusel können auch zum Frühstück ins Müsli gegeben werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815kcal, Fett 48.3g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 10.6g



1. Streusel vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. **100g Mehl**, **50g Haferflocken**, die **Kokosflocken**, 50g Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel mischen. **Tipp:** Aus den **restlichen Haferflocken** morgens ein Porridge zubereiten, mit einem Klecks Marmelade verfeinern und genussvoll in den Tag starten!



4. Früchte vorbereiten

Die **Birnen** und die **Äpfel** schälen, entkernen und in ca. 1,5cm große Stücke schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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.



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.



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.



6. Vanillesauce zubereiten

Die **Milch** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die **Speisestärke** mit **1/2TL Vanillezucker**, 1EL 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.