



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Packung Haferflocken <sup>1</sup>
- 1 Packung Kokosflocken
- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 3 Birnen
- 3 Äpfel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Päckchen Speisestärke
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Packungen Milch <sup>7</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 160g Butter <sup>7</sup>
- ca. 60g Zucker
- Salz

### Küchenutensilien

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

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

#### Allergene

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

#### Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 13.2g



#### 1. Streusel vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Mehl**, **80g 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!



#### 2. Nüsse hacken

Die **Haselnüsse** mit dem Boden einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopper 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.



#### 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 einem 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.