



Special: Apfel-Birnen-Crumble mit Kokos

und Ingwer, dazu Vanillesauce



20-30min



2 Personen

Ein leckeres Crumble wie dieses ist ein echter Verführer – 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
- 1 Packung Butter ⁷
- 2 Birnen
- 2 Äpfel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Päckchen Maisstärke
- 1 Päckchen Vanillezucker

Was du zu Hause benötigst

- ca. 60g Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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. Übrige Streusel schmecken auch im Müsli.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 668kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 9.4g



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. Obst 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 Fleischklopfen noch in der Tüte klein klopfen und anschließend zur **Mehlmischung** geben. Die **Butter** mit den Fingerspitzen in den **Streuselmix** reiben, sodass eine gleichmäßige, bröselige Textur entsteht. Bei Bedarf noch etwas Pflanzenöl einarbeiten.



5. Obst kochen

Das **Obst** 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 das **Obst** weich ist.



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. Das **Obst** auf Schalen verteilen, die **Streusel** darübergeben und mit der **Vanillesauce** servieren.