



Apfel-Birnen-Crumble mit Kokos

und Ingwer, dazu Vanillejoghurt



20-30min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 150g Weizenmehl ¹
- 300g Haferflocken ¹
- 20g Kokosflocken ¹²
- 25g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Butter ⁷
- 2 Birnen
- 2 Äpfel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Vanillezucker

Was du zu Hause benötigst

- ca. 60g Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1222kcal, Fett 72.4g, Kohlenhydrate 125.7g, Eiweiß 16.0g



1. Streusel vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. **100g Mehl**, **50g Haferflocken**, die **Kokosflocken**, 50g Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel vermengen.

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 Fleischklopfer 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.



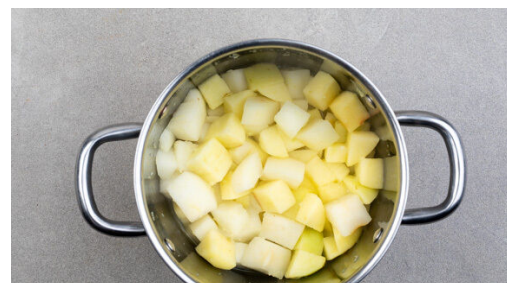
3. Streusel backen

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. Obst vorbereiten

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



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.



6. Vanillejoghurt zubereiten

Den **Joghurt** mit dem **Vanillezucker** verrühren. Das **Obst** auf Teller oder Schalen verteilen, die **Streusel** darübergeben und mit dem **Vanillejoghurt** servieren.