

Apfel-Crumble mit Haferflocken und Nüssen



Mengenangaben für **4 Portionen**

Äpfel

Zutaten:

- 4 mittelgroße Äpfel: 650 g
- Zimt: 1 TL
- Zitronensaft: 2 TL
- Wasser: 2 EL

Zubereitung:

- Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Schale gerne dranlassen.
- Mit Zimt, Zitronensaft und Wasser vermischen und in eine Auflaufform geben.

Streusel

Zutaten:

- Haferflocken: 80 g
- Vollkornmehl: 30 g
- gehackte oder geriebene Nüsse (z.B. Cashewkerne, Walnüsse): 40 g
- Rapsöl oder sehr weiche Butter: 30 g
- Zimt: 1 TL
- Salz: 1 Prise(n)

Zubereitung:

- Für die Streusel Haferflocken, Vollkornmehl, Nüsse, Zimt und Salz vermengen. Rapsöl bzw. sehr weiche Butter dazugeben und mit den Fingern zu groben Streuseln verkneten.
- Streusel gleichmäßig über den Äpfeln verteilen.
- Bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 25 – 30 Minuten backen, bis die Äpfel weich und die Streusel goldbraun und knusprig sind.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
315 kcal	12,5 g	5,4 g	40,6 g	16,5 g	6,1 g	6,8 g	0,3 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	H - Schalenfrüchte
------------	-----------	--------------------