

Rezept des Monats Oktober

Herbstcrumble



Herbst-Crumble :

Zutaten für 6 Pers.

pro Portion: 348 kcal / KH 44,6g / F 15,g / E 1,2 g

- 500 g Pflaumen (oder nur Äpfel)
- 1 Apfel
- 1 Zimtstange
- 1 EL Honig+ 50 g Zucker
- 100 g Butter
- 100 g kernige Haferflocken
- 100 g Vollkornmehl
- 200 g Brombeeren

Zubereitung

Pflaumen (Äpfel) waschen, entsteinen und in grobe Stücke schneiden.

Apfel schälen und vierteln, ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Pflaumen, Apfel, Zimtstange, Honig mit ca. 4 EL Wasser köcheln (ca. 5 Min).

Backofen vorheizen (Umluft: 175 °C, E-Herd 200 °C) .

Butter schmelzen.

Haferflocken, Mehl und 50 g Zucker mischen.

Alles zusammen zu Streuseln verkneten.

Brombeeren verlesen, waschen und in den Kompott einrühren. Die Zimtstange entfernen.

Streuselteig auf dem Obst verteilen und den Crumble 25 Minuten im Ofen backen.

h

Warm servieren.

