

Apfel-Crumble



2

4

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 209 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen

- 4 reife Äpfel
- 1 TL Speisestärke
- 25 g Mehl
- 25 g weiche Butter
- 25 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 40 g zarte Haferflocken

Zubereitung

- Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Streifen schneiden, mit der Stärke vermischen.
- Mehl, Butter, Zucker, Salz, gemahlene Vanille und Haferflocken mit den Händen zu einem Streuselteig verkneten.
- Gratinform einfetten, Äpfel einfüllen und mit den Streuseln bestreuen.
- Crumble im 180 Grad heißen Ofen (Ober- und Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen.

TIPP: Auch mit Beeren, Nektarinen oder Pflaumen können Sie das süße Ofengericht (crumble = engl.: Streusel) zubereiten.