

# GESUNDES APFEL-BEEREN CRUMBLE

## Zutaten

- 1 Apfel
- 150g gemischte Beeren
- 1TL gemahlene Bourbonvanille
- 50g Haferflocken
- 30g gemahlene Nüsse
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- ¼ TL Zimt



**FOTO  
FOLGT**

## Zubereitung

Den Backofen auf 170° Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Apfel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Beeren waschen (gefrorene Beeren sind auch ok). Das Obst in eine Auflaufform geben.

Für die Streusel vermengst du die Haferflocken, die Nüsse, das Kokosöl, den Ahornsirup und Zimt in einer Schüssel und vermischt alles gut miteinander. Anschließend die Streusel über die Obstmischung verteilen und für 40-45 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen.

### Tipp:

Selbstgebackene Crumble mit Kokosflocken, frischen Beeren verzieren und genießen. Kombi aus Erdbeer-Rhabarber sehr zu empfehlen.