

CRUMBLE



Beeren- Crumble

Zutaten:

150 g TK Beerenmischung
2 EL Kokosöl
4 EL Haferflocken
3 EL gemahlene Mandeln
2 EL Mandelmehl
2 EL Erythrit
1 TL Zimt
1 EL Speisestärke

Zubereitung:

Gefrorene Beeren in eine ofenfeste Form geben. Speisestärke zu den Beeren geben und untermischen, sodass die Beeren damit gleichmäßig benetzt sind (das bindet die Flüssigkeit, die beim Erhitzen entsteht).
Flüssiges Kokosöl mit Haferflocken, gemahlene Mandeln, Mandelmehl, Erythrit und Zimt mischen.
Das Crumble auf die Beeren verteilen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 20 Minuten backen.



DIE BASIS:

Die Basis ist hier eine Komponente an Obst und die Streusel obendrauf.

Es eignet sich alles an Obst, je nach Saison oder Vorliebe kannst du auswählen. Das Obst kann frisch oder tiefgekühlt sein.

Die Streusel bestehen aus Kokosöl und Haferflocken in der Basis. das kannst du nach Vorliebe aufpeppen. Zum Beispiel mit Nüssen, anderen Flocken oder Gewürzen. Statt Erythrit könntest du in die Streuselmasse auch pürierte Datteln einkneten.

Statt Kokosöl ginge auch Bio-Butter.

Je nachdem wie stark das Obst Wasser verliert (kommt auf die Sorte an), bindet etwas Speisestärke das Wasser.



DIE ABWANDLUNGEN:

statt Beeren.



gefrorene Mango, Apfel, Birne, Rhabarber

statt Haferflocken



Buchweizenflocken, Dinkelflocken

statt Mandeln



Haselnüsse, Walnüsse, Kokosflocken

statt Zimt



Vanilleschote, Zitronenschale, Limettenschale