



Kirsch- Crumble

Zutaten:

300 g Kirschen
2 EL Kokosöl
100 g Haferflocken
80 gemahlene Mandeln
4 EL Erythrit
1 TL Zimt
1 EL Speisestärke

Zubereitung:

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

