



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Apple Crumble

Zutaten (für 6–8 Personen)

200 g Vollkornmehl
100 kernige Haferflocken
130 g brauner Zucker
Salz
100 g Butter
5 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
2 EL Zitronensaft
1 Pck. Vanillezucker
Honig
weiche Butter für die Form



Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für den Teig Vollkornmehl, Haferflocken und 100 g Zucker mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Die Butter in einem Topf schmelzen, über die Mehlmischung gießen und alle Zutaten mit einem Kochlöffel zu einem bröseligen Teig verrühren.
2. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Äpfel schälen, halbieren, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln, mit dem Vanillezucker und dem restlichen Zucker mischen. Nach Belieben mit Honig nachsüßen.
3. Die Äpfel in der Auflaufform verteilen. Teigbrösel darüber geben und den Crumble im heißen Backofen (mittlere Schiene, Umluft 180 °C) ca. 30 Minuten backen, bis der Teig gut durchgebräunt ist.

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Backzeit: ca. 30 Min.