

Fruchtiges Frühstücks-Crumble

Damit gelingt ein guter Start in den Tag!



Infos

🕒 01:25 h 🍴 Leicht

Merkmale

- Fit & Gesund
- Kalorienarm
- Vegan
- Vegetarisch

Zubereitung

Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine backofenfeste Form (20 x 25 cm) mit Kokosöl (oder Butter) ausfetten. Apfel waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben und Beeren (aufgetaut oder gefroren) schichtweise in die Form geben.

Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut durchkneten. Die fertige Masse gleichmäßig über der Obstmischung verteilen. Den Crumble im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen. Zwischendurch kontrollieren, damit er nicht zu dunkel wird. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Zutaten

1 säuerlicher Äpfel
250 g Tiefkühl-Beeren gemischt
100 g Basis-Müsli
50 g Kürbiskerne
25 g Sonnenblumenkerne
25 g gehackte Mandeln
10 g gepuffter Amaranth
80 g Kokosöl
1 TL [Sams Porridge Gewürz](#)
1 Prise [Ayurvedisches Zaubersalz](#)
40 g Honig oder Agavendicksaft

Profi-Tipp

Der Beeren-Frühstücks-Crumble kann mit Joghurt serviert werden und garantiert einen Energiekick am Morgen oder auch für Zwischendurch.

Quellenangabe

Dieser Rezepttipp stammt von [SONNENTOR](#).