

ERDBEER-RHABARBER- CRUMBLE MIT HEIDELBEERCREME

Je nach Jahreszeit und
Saison kann auch
Tiefkühlobst verwendet
werden



Zutaten (2 Portionen)

Für den Crumble

- 100 g Rhabarber
- 150 g Erdbeeren
- 2 EL Kokosöl
- 30 g Zucker
- 30 g Walnüsse
- 30 g Mandeln
- 100 g Haferflocken
- 30 g Kokosflocken

Für die Heidelbeercreme

- 30 g Heidelbeeren
- 50 g Cashewkerne
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

- Rhabarber waschen, Fäden ziehen falls vorhanden und in kleine Stücke schneiden
- Erdbeeren waschen, Blattgrün entfernen und halbieren
- Eine ofenfeste Form mit 1 TL Kokosöl einfetten, Rhabarber und Erdbeeren hineingeben und mit 1 EL Zucker vermengen
- Walnuskerne und Mandeln grob hacken zusammen mit dem restlichen Zucker, den Haferflocken und den Kokosflocken in eine Schüssel geben und vermengen
- Das übrige Kokosöl hinzugeben und rühren bis sich alles gut vermischt hat.
- Die Mischung gleichmäßig über die Früchte verteilen und den Crumble bei 180°C Umluft auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. backen
- Inzwischen die Heidelbeeren waschen und mit zusammen den Cashewkernen und dem Ahornsirup in einen Mixer geben und pürieren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen.
- Crumble aus dem Ofen nehmen, mit der Heidelbeercreme garnieren und servieren.