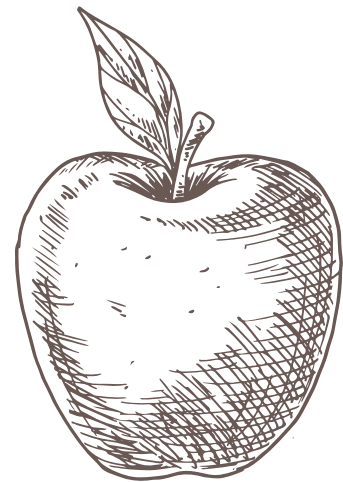


Früchtecrumble

ZUTATEN FÜR 4 PERS.

Zutaten:

- 300 g Saisonale Früchte
- wenig Gewürze (z. B. Zimt, Vanille, Kardamom, Thymian)
- 100 g Butter oder vegane Alternative
- 60 g Vollkornmehl
- 40 g Haferflocken, fein
- 30 g Rohrzucker
- 20 g Kokosraspeln
- ¼ TL Kurkuma
- 1 x Gewürze nach Wahl
- 1 Prise Salz



So wird gemacht:

- Die saisonalen Früchte in kleine Stücke schneiden.
- Diese mit passenden Gewürzen und nach Bedarf mit wenig Zucker marinieren.
- Die restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Crumble verreiben.
- Die marinierten Früchte in eine Backform geben, das Crumble darüber verteilen und bei 180°C 20-30 min backen.



ayurveda room

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL

