

## Apfel-Crumble mit Mandeln



Im Herbst gibt es wenig Auswahl an heimischem Obst. Im Moment finden sich vor allem Äpfel und Birnen. Hingegen haben Nüsse Hochsaison. Diese stellen ein gesundes, natürliches und energiereiches Lebensmittel dar. In dem heutigen Rezept, haben wir für Sie Äpfel mit Mandeln kombiniert.

### **Zutaten für 4 Personen:**

500 g geschälte Äpfel (ca. 4 Stück)

30 g Butter

30 g Rohrzucker

1 Prise Zimt

### Für die Streusel:

70 g kalte Butter, in Flocken

50 g Rohrzucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

60 g Mehl

70 g Mandeln, gemahlen

40 g Hafer- oder 4 Kornflocken

**Tipp:** Dazu passend und reich an Energie ist Crème fraîche oder einer Kugel Vanilleeis.



**Zubereitung** (Vorbereitungszeit: 40 Minuten, Backzeit: 15 Minuten):

Die Äpfel schälen, in achtel schneiden und entkernen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Apfelstücke dazugeben, mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Dann mit den Zimt würzen, bei Bedarf mit 2 Esslöffel Wasser ablöschen.

Die karamellisierten Äpfel in eine Auflaufform füllen und beiseite stellen.



In einer Schüssel das Mehl, die gemahlene Mandeln, den Rohrzucker, den Vanillezucker, die Prise Salz, die 4-Korn- oder Haferflocken und die Butterflocken mit den Händen oder mit einem Kochlöffel zu einer Masse kneten, bis sich Streusel bilden. Kühle Hände sind hier von Vorteil, da zu viel Wärme die Butter zum Schmelzen bringen kann und die Streusel hierdurch kompakter werden.

Streuen Sie als nächstes die Streusel über die Äpfel und backen Sie den Crumble 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad.

Am besten warm oder lauwarm servieren.

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

---