

FRUIT-CRUMBLE-BOWL

KNUSPRIG UND FRUCHTIG: EINE SÜSSE VERSUCHUNG



ZUTATEN:

- 4 Esslöffel Kokosöl
- ¼ Tasse Ahornsirup
- 1 Tasse Mandelmehl
- 1 ½ Tassen Haferflocken
- 2-3 Tassen saisonale Früchte
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Esslöffel Pfeilwurzelmehl
(alternativ auch Maisstärke möglich)
- **APOSTELS jogurti**

APOSTELS Tipp:

Joghurt dient als Grundlage für eine ausgewogene Ernährung und bewusste Lebensweise. Kombiniert mit saisonalen Früchten und einem leichten Mandel-Hafer-Crumble ergibt es eine leckere Bowl.

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Kokosöl und Ahornsirup in einem Topf auf mittlerer Hitze miteinander vermengen.
3. Mandelmehl und Haferflocken hinzugeben und vermischen, sodass ein leckeres Crumble entsteht.
4. Nun die Früchte mit dem Ahornsirup und Pfeilwurzelmehl mischen und in eine Backform geben.
5. Crumble gleichmäßig über den Früchte-Mix streuen.
6. Für 25 Minuten bei 180 °C im Ofen backen.
7. Währenddessen den jogurti kurz mit etwas Ahornsirup mit dem Rührgerät aufschlagen.
8. Den Fruit-Crumble-Mix aus dem Ofen holen, die jogurti-Creme nach Belieben darüber geben und genießen.

