| PORTIONEN | ZEIT GESAMT | LEVEL |
| --- | --- | --- |
| 4 | 30 min | easy |

Rezept

# APFEL-MANGO-CRUMBLE

Wer nach einem schnellen Dessert sucht, ist mit einem Crumble immer gut aufgestellt. Wir essen ihn am liebsten dann, wenn er noch warm ist und unglaublich gut duftet. Das tolle ist zudem, dass er sich super auch für ein paar Tage gekühlt aufbewahren lässt und ruckzuck z.B. in der Microwelle aufgewärmt wieder so schmeckt, wie frisch aus dem Ofen.
Je nach Geschmack, lassen sich unterschiedliche Obstsorten verwenden. Sicher macht sich eine Waldbeermischung (Heidelbeeren, Himbeeren) oder Kirschen genauso gut wie Äpfel oder eben Mangos. Damit kann man quasi jeden Geschmack treffen. Natürlich ist so ein großer Klecks Sahne, gr. Joghurt oder auch Mascarpone dem Geschmack nicht abträglich (wenn man die Kalorien dabei nicht aus dem Auge verliert).

## ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 1 Mango
- 1 Spritzer Zitronensaft

Für den Crumble:
- 150 g Butter
- 100 g gemahlene und blanchierte Mandeln
- 50 g Mandelmehl
- 50 g Erythrit pulverisiert
- 20 g gehackte Haselnüsse (oder Mandeln)

*Noch schön warm genießen!*

BALLONBROETCHEN

# SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

## SCHRITT 1

Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango in kleine Würfel schneiden. Beide Früchte in einer Auflaufform (ich habe eine Silikonkastenform verwendet) verteilen. der Boden sollte gut bedeckt sein, von daher bitte eine Form wählen, bei der das der Fall ist. Bei den meisten Formen kann man den fertigen Crumble dann auch direkt auf den Tisch stellen.

## SCHRITT 2

Gib einen Spritzer Zitronensaft über die Früchte und verteile dann die gehackten Nüsse darüber.

## SCHRITT 3

Gib alle Zutaten für den Crumble (Streusel) in eine Schüssel und verknete diese (am besten mit den Händen). Vor dem eigentlichen Verwenden stelle ich die Streusel für ca. 5-10 min in das Gefrierfach und verteile sie erst dann gleichmäßig auf dem Obst. In der Zeit kannst Du den Ofen auf ca. 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

## SCHRITT 4

Sollten die Streusel zu dunkel werden, decke die Form mit etwas Alufolie ab.
Nach ca. 20 min ist der Crumble fertig und kann serviert werden. Ich habe ihn in Kaffeetassen umgefüllt und mit etwas pulverisiertem Erythrit bestäubt, könnte mir aber z.B. auch geschmolzene no sugar added Schokolade dafür vorstellen.
Tip: Wer die Früchte eher weich haben möchte, sollte diese vorher mit 1-2 EL Wasser in einem Topf weich köcheln. Ich esse sie lieber etwas bißfester, daher die Äpfel und die Mango ohne weitere Vorbehandlung im Crumble verarbeitet.