



APFELCRUMBLE

Für 8 Personen:

Für die Füllung:

- 1 kg Äpfel
- 2 unbehandelte Orangen
- 5 Medjool-Datteln, entkernt und klein gewürfelt
- 1 TL Zimt
- 50 g Kokosblütenzucker
- 250 ml Apfelsaft
- 2 EL Sherry (alternativ: Apfelsaft)
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 TL Maisstärke

Für das Crumble:

- 80 g gemahlene Mandeln
- 80 g Haferflocken, Kleinblatt, optional glutenfrei
- 60 g Dinkelmehl, Type 1050 (alternativ: meine glutenfreie Mehlmischung, siehe rechts)
- 80 g Walnüsse, gehackt
- 80 g natives Kokosöl, plus etwas mehr für die Ofenform
- 4 EL Ahornsirup, Grad A oder C
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Salz

Zeitaufwand:

- ca. 35 Minuten plus 1 Stunde Wartezeit

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung Äpfel schälen, entkernen, würfeln und in eine Schüssel füllen. Die Schale von 1 Orange abreiben und zu den Äpfeln geben. Beide Orangen schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Zusammen mit allen anderen Zutaten für die Füllung unter die Äpfel mischen.

Für das Crumble alle Zutaten mit den Händen gründlich vermischen.

Eine Ofenform mit Kokosöl ausfetten und die Fruchtmischung einfüllen. Das Crumble mit den Händen locker auf der Oberfläche verteilen.

Ca. 55 Minuten backen. Zwischendurch kontrollieren, dass das Crumble nicht zu dunkel wird, und bei Bedarf für den Rest der Backzeit abdecken. Das Crumble schmeckt besonders gut mit Vanilleeis.

Glutenfreie Mehlmischung (davon 60 g abwiegen und statt des Dinkelmehls benutzen):

- 150 g Vollkornreismehl
- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Maismehl
- 150 g Kartoffelstärke
- 50 g Maisstärke

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder in der Küchenmaschine sorgfältig miteinander vermischen.