



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · ZUCKERFREI

Apfel-Hüttenkäse-Crumble

Ein fruchtiger Crumble mit Hüttenkäse, frischen Äpfeln und Apfelmus – proteinreich, zuckerfrei und wunderbar saftig. Perfekt als gesunde Nachspeise oder Snack.

10

VORBEREITUNG

25

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

208 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE FÜLLUNG

1 mittelgroßer Apfel (ca. 150 g)

150 g Hüttenkäse

1 TL Zitronensaft

100 g ungesüßtes Apfelmus

1 TL Zimt

Optional: 1 TL Erythrit

FÜR DAS CRUMBLE-TOPPING

40 g zarte Haferflocken

1 TL Kokosöl (fest)

Prise Salz

20 g gemahlene Mandeln

1 TL Erythrit oder 1 TL Honig (optional)

• ZUBEREITUNG

- 1 Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Umluft vor. Fetten Sie eine kleine Auflaufform (ca. 18–20 cm Durchmesser) leicht ein.
- 2 Waschen Sie den Apfel, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie ihn in kleine Würfel.
- 3 Vermengen Sie Apfelstücke, Apfelmus, Zitronensaft, Zimt und optional Erythrit in einer Schüssel gründlich.
- 4 Rühren Sie den Hüttenkäse unter die Apfelmasse, sodass eine gleichmäßige, saftige Füllung entsteht.
- 5 Geben Sie die Füllung in die vorbereitete Auflaufform und verteilen Sie sie gleichmäßig.
- 6 Für das Topping vermengen Sie Haferflocken, gemahlene Mandeln, Salz und optional Süße in einer Schüssel.
- 7 Schneiden Sie das feste Kokosöl in kleine Stücke und arbeiten Sie es mit den Fingern in die trockenen Zutaten ein, bis eine krümelige Masse entsteht.
- 8 Verteilen Sie die Streusel gleichmäßig über der Apfel-Hüttenkäse-Füllung.
- 9 Backen Sie das Crumble etwa 22–28 Minuten, bis die Streusel goldbraun sind und die Füllung leicht blubbert.
- 10 Lassen Sie das Crumble 5–10 Minuten ruhen, damit es etwas fester wird.
- 11 Warm servieren. Optional passt etwas Naturjoghurt oder Skyr dazu.

• MAKROS PRO PORTION

208
KALORIEN**13 g**
PROTEIN**21 g**
KOHLENHYDRATE**8 g**
FETT**4 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen

