Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

09.10.2025

Apfel-Crumble

Ein klassisches Dessert, das mit seiner Mischung aus saftigen Äpfeln und knusprigen Streuseln begeistert. Der warme Duft von Zimt und Butter erfüllt die Küche und macht sofort Lust auf Genuss.



Und so gelingt‘s …

- Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann die ofenfeste Auflaufform mit ca. 1 TL Butter einfetten.
- Mehl mit Haferflocken, gehackten Nüssen und weicher Butter im Mixer oder mit den Fingern in einer Rührschüssel vermischen. Wenn die Masse wie Streusel aussieht (sich also kleine Kügelchen aus der Masse formen), 1 EL Zucker untermischen und kaltstellen.
- Die Äpfel gut waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Zimt mischen und in der Auflaufform verteilen. Ca. 1 TL Butter in Flöckchen darauf setzen. Die Äpfel mit der Streuselmasse bedecken und im Ofen ca. 30 Minuten bei 180 °C backen. Das Obst sollte aufkochen und der Streuselbelag schön goldbraun werden.

Zutaten **für 4 Portionen**

- 3 EL Haferflocken
- 40 g Dinkelmehl
- 40 g Weizenvollkornmehl
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 70 g Butter, weich
- 300 g Äpfel
- 60 g Haselnüsse oder Walnüsse gehackt
- 2 TL Butter für die Früchte bzw. zum Einfetten der Form

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?