

Clean Eating Rezept: Veganer Apple Crumble mit Hafer-Haselnuss Streuseeln.

Ohne Butter, Zucker oder Öl



wobei ich mich mit der Bezeichnung „zuckerfrei“ generell ein wenig schwer tue, denn die ganzen Ersatzzucker wie Kokoszucker, Agavendicksaft oder Ahornsirup sind ja auch eine

Form von Zucker und auch wenn sie, im Gegensatz zum weißen Zucker, gesunde Inhaltsstoffe bieten, ist das ja kein Freifahrtschein sie in Massen zu konsumieren. Aber gut, die Bezeichnung „zuckerfrei“ bringt halt übersichtlich knapp auf den Punkt, dass in einem Rezept kein raffiniertes, weißes Zucker enthalten ist und das wiederum finde ich gut, weil es schlicht die Suche in der Masse vereinfacht. Ihr seht einen karamellig nach Haselnuss, Vanille und Zimt duftenden Apple Crumble,



ohne Butter, mit Kokoszucker gesüßt. ohne Öl.

Entstanden ist das Rezept aus dem feinen, zart-mürben Streuselkuchen a la Nadine. Ich hab mich gefragt ob man so

einen Mürbeteig nicht auch mit Nussmus anstelle von Butter herstellen könnte – man kann... Frau sowieso und weil ich eine nach der Arbeit manchmal faule Marktfrau bin hab ich einfach das Streuselkuchen Rezept genommen und daraus einen schnellen Crumble gemacht. Der schmeckt genau so köstlich wie der Kuchen ist aber nochmal etwas schneller vorbereitet und das Beste – nach dem Backen muss man nicht *warten* bis er ausgekühlt ist, damit er nicht auseinanderfällt.



Ein Win-Win Dessert also.

Und ich hab so viele Streusel auf die Äpfel gepackt, dass es eigentlich beinahe doch schon wieder ein Kuchen war. Eine Tarte Tartin vielleicht.

Man hat einen cremige Apfel-Apfelmus Boden, die erste aufliegende Streuselschicht ist nur leicht angebacken und getoppt wird das ganze dann von der keksig-mürben Streuselschicht, die ganz fein nach Haselnuss duftet.

-Apple Crumble-



Zutaten:

- 150g Mehl (100g Haferflocken + 50g Erdmandel + 1 Prise Salz)
 - 80g Haselnussmus
 - 40g Kokoszucker
 - 1/4 TL Backpulver + 2 TL Speisestärke
 - Abrieb einer halben Zitrone
 - Zimt, Vanillepaste, Kardamom
 - kaltes Wasser
-

- 2-3 kleine süß-saure Äpfel**
- 1/2 Glas Apfelmark (das ist ungezuckert)
- etwas Zitronensaft, Zimt-Zucker, Kardamom und Vanillepaste

Crumble:

- Die Äpfel 3mm dünn hobeln, mit den übrigen Zutaten vermengen. In eine geeignete Auflaufform geben.
- Das Haselnussmus mit Kokoszucker, Zitronenabrieb und Vanillepaste miteinander gut verrühren.
- Die übrigen Zutaten, bis auf das Wasser, vermengen und dazu geben.
- Mit den Händen verkneten, dabei Schlückchen-weise soviel Wasser dazu geben, bis ein formbarer Teigklos entstanden ist.
- Teig zerstreuseln und auf der Apfelschicht verteilen.
- 30 Min. kaltstellen.

Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Crumble auf dem Gitterrost, im unteren Drittel des Ofens, in ca. **35-40 Min.** knusprig-Mürbe fertig backen.

** Ich nehme zum Backen am liebsten Elstar oder Topaz.

Weil sie ein fein süß-säuerliches Aroma haben und eine mürbe

Konsistenz beim backen bekommen. Der Topaz ist knackig und hat eine tolle goldgelbe Backfarbe. Im ersten Moment schmeckt er etwas säuerlicher als der Elstar, dafür hat er im Nachgeschmack ein kräftig süßes, irgendwie mandelartiges Aroma. Ich muss beim rein beißen immer an Amaretto mit Apfelsaft denken.

Mehr Rezepte mit Haferflocken findest du hier:

- [Cleaner Haferstreuselkuchen mit Äpfeln und selbstgemachtem Joghurt-Vanilleeis](#)
- [no bake Haferkuchen mit Dattelnkaramell und knackiger Schokohülle](#)
- [Dicke Haferpfannkuchen wie Eierkuchen](#)
- [Hafer-Amaranth Waffeln – wie Belgische Waffeln](#)