

Vollkorn-Obst-Crumble

Gesamtzeit **45 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3217 kJ / 769 kcal

Fett: **37 g** Eiweiß: **15 g**
Kohlenhydrate: **85 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Obst:

1 Apfel
2 Bananen
150 g Himbeeren

Für die Streusel:

130 g zarte Haferflocken
40 g Mandelmehl
40 ml Ahornsirup
40 g Kokosnussöl
1 TL Vanillesamen
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute salzreduzierte
Sojasauce

Zum Servieren:

100 ml veganer Joghurt
Frische Minze

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Apfel - **2** Bananen - **150 g** Himbeeren
Den Backofen auf 180° C vorheizen. Apfel würfeln und Bananen in Scheiben schneiden. Mit den Himbeeren in einer feuerfesten Form mischen.

Schritt 2

130 g zarte Haferflocken - **40 g** Mandelmehl - **40 ml** Ahornsirup - **40 g** Kokosnussöl - **1 TL** Vanillesamen - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
Haferflocken, Mandelmehl und Vanillesamen in einer Schüssel mischen.

Kokosnussöl, Ahornsirup und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce hinzufügen.

Gründlich vermengen, bis sich eine krümelige Textur bildet.

Die Streusel über das vorbereitete Obst streuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen, bis die Streusel knusprig sind und das Obst weich.

Schritt 3

100 ml veganer Joghurt - Frische Minze
Den Obst-Crumble mit frischer Minze garnieren und mit veganem Joghurt servieren.