

Zwetschgen Crumble

1 Backblech = ca. 16 Portionen

Zutaten Teig & Crumble:

- 300g Cashews
- 300g Haferflocken
- 150g Dattelmus
- 100g Kokosöl (flüssig)
- 4 EL Cashewmus
- Schale 1 Bio-Zitrone
- Prise Salz

Zutaten Belag:

- 800g Zwetschgen
- Saft 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Zimt

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 311

Eiweiß: 8g

Kohlenhydrate: 28g

Fett: 18g



Zubereitung:

1. Cashews und Haferflocken im Mixer mahlen und anschließend mit Dattelmus, Kokosöl, Cashewmus, der Schale der 1/2 Bio-Zitrone und einer Prise Salz mit den Händen grob zu einem Teig verkneten.
2. Ist das Ganze zu trocken, dann unbedingt ein „Schluckchen“ Wasser hinzugeben.
3. Die Hälfte des Teiges in ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und dünn festdrücken.
4. Zwetschgen waschen, vierteln und mit dem Saft der Zitrone und dem Zimt vermengen und ordentlich auf dem Boden anlegen.
5. Den Rest des Teiges als Streusel gleichmäßig bedeckend in nicht zu kleinen Flocken darüber Bröseln.
6. Bei ca. 175 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen und unbedingt noch warm essen..