



Winterliches
Dessert, das
warm am besten
schmeckt!

Apfel Crumble

- 2 Äpfel
- Spritzer Zitronensaft
- 40g Haferflocken
- 20g gemahlene Nüsse
- 1 EL Raps- oder Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1 Messerspitze Vanille
- 1 TL Honig

2 Portionen

Äpfel

Äpfel in Spalten schneiden und in eine kleine Form geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln

Crumble

Haferflocken, Nüsse, Öl, Zimt, Vanille und Honig zu Streuseln vermengen und auf den Äpfeln verteilen.

Bei ca. 180 Grad im Ofen 20 Minuten backen.

Ernährungsplus

Üßer Abschluss mit Fokus auf Ballaststoffen und gesunden Fetten.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER