



## 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