



REZEPT



APFELCRUMBLE

KAFFEE UND KUCHEN DÜRFEN AM SONNTAG NICHT FEHLEN? EIN SCHÖNES STÜCK SAHNETORTE SCHMECKT IM ERSTEN MOMENT GANZ LECKER, LIEGT DANN ABER UNSCHÖN IM MAGEN. AUSSERDEM MACHT UNSER BLUTZUCKERSPIEGEL EINE ACHTERBAHNFABRIK... WAS ALSO NUN?

ICH HABE ETWAS FÜR EUCH: APFELCRUMBLE

IHR BRAUCHT:

FÜR DIE STREUSEL:

- 200G MANDELN (GEMAHLEN)
- 100G MARGARINE
- 150G DINKELMEHL (630)

FÜR DEN "TEIG":

- ÄPFEL ODER ANDERES VORWIEGEND FESTES OBST

VARIANTEN:

2-3 EL NUTRI + Z.B. HASELNUSS ODER 1-2 TL WEIHNACHTSGEWÜRZE HINZUFÜGEN

WIE GEHST DU ES AN?

BACKOFEN AUF 200GRAD VORHEIZEN.

MANDELN, MEHL, GEWÜRZE/NUTRI PULVER UND MARGARINE VERMISCHEN, SO DASS EIN STREUSELIGER TEIG ENTSTEHT.

DAS OBST KLEINSCHNEIDEN UND IN EINE OFENFESTE FORM GEBEN. DIE STREUSEL AUF DEM OBST VERTEILEN UND CA 20 MINUTEN BACKEN, BIS EINE LEICHTE BRÄUNUNG ENTSTEHT.

FERTIG IST EIN PERFEKTER NACHMITTAGSSNACK, DER SATT MACHT UND DEINEN BLUTZUCKERSPIEGEL IM LOT LÄSST.

BLEIBT GESUND UND LASST ES EUCH SCHMECKEN

#gesündermitlena

WELL-GYM SPORTS
AM STADION 1 - 25917 LECK