

Rezept

Beerencrumble mit Datteln

Ein Rezept von Beerencrumble mit Datteln, am 17.04.2024

Zutaten

100 g feine Haferflocken	100 g Mandeln (ersatzweise 50 g Mandeln und 50 g Pekannüsse)
5 Medjool-Datteln	1 TL gemahlene Vanille (ersatzweise ½ TL gemahlene Tonkabohne)
1 TL Zimtpulver	1 EL geschroteter Leinsamen
4 EL Dattelsirup (ersatzweise Kokosblütenzucker)	100 g kalte Margarine
500 g gemischte Beeren (frisch oder TK)	1 EL Stärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 37 g F, 11 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Haferflocken und die Mandeln in einen Mixer geben und grob zerkleinern. Die Datteln entsteinen. Mit Vanille, Zimt, Leinsamen und 2 EL Dattelsirup dazugeben und zu einer glatten, aber nicht ganz feinen Masse mixen. Die kalte Margarine in Stücken hinzufügen und alles kurz zu Streuseln mixen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Die Beeren bei Bedarf zerkleinern (z. B. Erdbeeren). In einer Auflaufform (30-40 cm Ø) mit der Stärke und den übrigen Dattelsirup mischen. Die Streusel gleichmäßig darauf verteilen.
3. Im heißen Ofen (Mitte) in 35-40 Min. goldbraun backen und warm servieren. Dazu schmeckt veganes Vanilleeis oder Vanillesauce.