

Rezept

Feigen-Streusel-Bowl

Ein Rezept von Feigen-Streusel-Bowl, am 29.04.2024

Zutaten

150 g Dinkelmehl (Type 630)	60 g zarte Haferflocken
70 g Rohrohrzucker	frisch geriebene Muskatnuss
100 g vegane Margarine	400 g frische Feigen
1 Pck. Vanillezucker	80 g Mandelblättchen
450 g veganes Vanilleeis	100 g aufsprühbare Pflanzencreme

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 950 kcal, 52 g F, 18 g EW, 101 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180° vorheizen. Mehl, Haferflocken, 60 g Zucker und Muskatnuss in einer Schüssel mischen. Die Margarine würfeln, hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse verkneten.
2. Die Feigen putzen, waschen, vierteln und auf die Bowls verteilen. Vanillezucker darüberstreuen. Den Teig zu Streuseln zerbröseln, über die Feigen geben und im Ofen (Mitte) ca. 22 Min. backen, bis die Streusel goldbraun werden. Dann aus dem Ofen nehmen.
3. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Den restlichen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Die Mandelblättchen auf einen Bogen Backpapier geben, etwas verteilen und abkühlen lassen.
4. Zum Servieren die Bowls mit je zwei Kugeln Vanilleeis und den gerösteten Mandeln garnieren. Die Pflanzencreme aufsprühen.