

Rezept

Low Carb Zwetschgen-Crumble

Ein Rezept von Low Carb Zwetschgen-Crumble, am 18.12.2025

Zutaten

4	Zwetschgen	1 Msp.	Zimtpulver
1 EL	Sesamsamen	2 EL	Weizenkleie
1 EL	gemahlene Mandeln	1 EL	gehackte Mandeln
1 TL	Weizenvollkornmehl	2 TL	brauner Zucker
1 kleine Prise	Salz	15 g	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwetschgen waschen, entsteinen und in schmale Spalten schneiden. Mit Zimt bestäuben und in zwei ofenfeste Portionsförmchen (ca. 8 cm Ø) füllen.
2. Sesam, Weizenkleie, die gemahlene und gehackten Mandeln, Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. In einem Topf die Butter schmelzen. Mandelmischung dazugeben und alles mit einem Holzkochlöffel zu groben Bröseln rühren.
3. Die Streusel auf den Zwetschgen verteilen. Crumbles im Ofen (Mitte) 13 - 15 Min. backen, bis die Streusel leicht gebräunt und knusprig sind. Kurz abkühlen lassen und noch warm servieren.