

# KOKOS - BEEREN - CRUMBLE



## ZUTATEN:

### gesunde Variante:

40 g Kokosmehl  
20 g Dinkelmehl glatt  
2 EL Mandelblättchen  
2 EL Mandeln gehackt  
5 EL Kokosöl  
30 g Kokoszucker  
20 g Birkenzucker  
2 EL Kokosflocken  
Früchte:  
350 g Himbeeren und Heidelbeeren  
(kann auch TK sein)  
1 Vanillezucker  
3 EL Kokoszucker  
1/2 Vanilleschote

### Alternative:

60 g Mehl  
3 EL Mandelblättchen  
3 EL Mandeln gehackt  
60 g Butter  
40 g Zucker  
2 EL Kokosflocken  
Früchte:  
350 g Himbeeren und Heidelbeeren (kann auch TK sein)  
1 Vanillezucker  
3 EL Honig  
1/2 Vanilleschote



## ZUBEREITUNG:

- 1) Den Ofen auf 170 Grad vorheizen.
- 2) Die Beeren gemeinsam mit dem Vanillezucker, Kokoszucker (bzw. Honig) und dem Mark der Vanilleschote in eine kleine Auflaufform geben und durchmischen. Wenn ihr frische Beeren verwendet, diese mit einer Gabel ganz leicht andrücken, so dass später leicht der Saft entweicht. Zusätzlich einen EL Kokosöl (bzw. Butter) dazugeben, damit es schön saftig wird.
- 3) Die Zutaten für das Crumble in eine Schüssel geben, mit den Händen verkneten, bis sich Streusel bilden. Diese über die Beeren verteilen.
- 4) Bei 170°C Umluft ca. 35-40 Minuten backen. Die Beeren sollen Saft lassen und die Crumble eine schöne Farbe bekommen. Zwischendurch aufpassen, dass einzelne Stellen gegenüber anderen nicht zu dunkel werden. Wenn dem so ist, dürfen die Crumble oberflächlich neu durchmischt werden.