

GESUNDER MARILLEN-CRUMBLE (OHNE BUTTER, OHNE ZUCKER)



ZUTATEN:

(für eine Auflaufform)

80 g Mandeln

80 Dinkelmehl glatt

3 EL Kokosblütenzucker

40 g Datteln

60 g Kokosöl flüssig

1 Prise Salz

450 g Marillen

2 EL Rum



ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 170 °C Heißluft vorheizen. Das Kokosöl im Ofen kurz zum Schmelzen bringen. Die Datteln sehr klein hacken. Die Mandeln mit der Trommelraffel der Kenwood Küchenmaschine (Aufsatz: feines Reiben) reiben. Alternativ kann man auch geriebene Mandeln verwenden.

Alle Zutaten nun mit dem K-Haken der Kenwood Küchenmaschine solange verrühren, bis sich kleine Klümpchen gebildet haben.

Die Marillen waschen, halbieren und entkernen. Nun in kleine Stücke schneiden und in einer Auflaufform verteilen, den Rum untermischen und gut verrühren. Die Streuselmasse darauf verteilen.

Den Crumble für etwa 20-25 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Er ist fertig, wenn die Marillen komplett weich sind und Saft abgeben.

Hinweis:

Der Marillen-Crumble schmeckt warm sensationell, ist aber ausgekühlt (und am nächsten Tag) noch lecker!