



Veganer Apple Crumble

Zubereitungszeit



Backzeit



Zutaten

Für die Streusel:

140 g Weizenmehl
80 g Haferflocken (zart)
100 g brauner Zucker
1 Prise Salz
120 g Margarine (+ 1 EL
für die Form)

Für die Äpfel:

3 säuerliche Äpfel (ca.
800g)
2 EL Zitronensaft
20 g brauner Zucker
1 Pck. Vanillezucker
½ TL Zimt

Anleitung für die Zubereitung des Apple crumbles:

1. Backofen auf 190 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Mehl, Haferflocken, Zucker und Salz in Schüssel vermengen.
3. Margarine dazugeben & mit den Händen zu einem krümeligen Teig kneten. Diese Teigstreusel beiseitestellen.
4. Äpfel schälen und vierteln. Gehäuse entfernen und Äpfel in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker, Vanillezucker und Zimt mischen.
5. Auflaufform mit etwas Margarine ausstreichen. Apfelwürfel in Form legen & Teigstreusel darauf verteilen.
6. Auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen, bis Streusel sich leicht goldbraun verfärben.



Alkoholfreier Apfelpunsch



Zubereitungszeit

Zutaten

1L Apfelsaft
1/4L Orangensaft
75g Rohrzucker
3Stk. Teebeuteln
(Früchtete)

1L Wasser
4Stk. Zimtstangen
5Stk. Sternanis
(2Stk. Zitronen
(Saft))

Anleitung für die Zubereitung des Apfelpunsch:

1. Für diesen alkoholfreien Apfelpunsch wird zuerst aus 2-3 Beuteln Früchtete und 3/4 Liter Wasser ein starker Tee zubereitet.
2. Danach in einem Topf ein 1/4 l Wasser und den Rohrzucker zum Kochen bringen, die Zimtstangen zufügen und weitere 2 Min. leicht köcheln lassen.
3. Anschließend den Apfelsaft, den Orangensaft, den Zitronensaft und den zuvor gemachten Früchtete hinzugießen und warmhalten (aber nicht mehr kochen).
4. Beim Servieren die Zimtstangen entfernen und mit den Zitronen- oder Orangenscheiben garnieren.

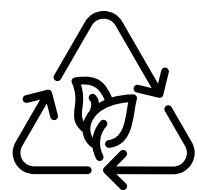
#Hagenbeck-Tipp

Du kannst das Rezept ganz nach Lust und Laune variieren und für den fruchtigen Teil zu deinem saisonalen Lieblingsobst greifen.

Wer die Streusel gerne aufpeppen möchte, kann die Haferflocken 1:1 durch gemahlene Nüsse ersetzen. Ein wenig Kakaopulver im Streusel-Teig sorgt für ein feines, schokoladiges Aroma.

#Bio-Bio

Äpfel haben wenig Kalorien und halten mit Vitamin C und E das Immunsystem fit. Sie können das Risiko für Diabetes Typ 2 verringern und das Herz vor einem Schlaganfall oder Herzinfarkt schützen. Außerdem sorgen die rot-grünen Früchte dafür, dass Ihr Gehirn auch im Alter fit bleibt.



Feedback an:
e.schumacher@hagenbeck-schule.de

#Hagenbeck-Tipp

An der Hagenbeck Schule sind regionale Äpfel zu finden.

Wir haben Apfelbäume

#Bio-Bio

Äpfel sind gesund, sie enthalten wenig Kalorien und viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen.



Feedback an:
e.schumacher@hagenbeck-schule.de

