

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

OBST-CRUMBLE

Wer liebt ihn nicht, den Duft eines frischen Crumbles? Dieses Rezept lässt sich mit allen möglichen Obstsorten zubereiten. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Arbeitszeit: 45 Minuten

Allergene: Gluten, Haselnüsse

800 g	Obst, etwa Äpfel, Rhabarber, Pflaumen, Pfirsiche
60 g	Margarine
40 g	Haselnüsse
100 g	Cornflakes, ungesüßt
50 g	feine Haferflocken
30 g	Vollrohrzucker

1. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Das Obst waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend auf ein ½ GN-Blech oder ein Backblech geben.
3. Die Margarine schmelzen, die Haselnüsse hacken, die Cornflakes zerbröseln und mit den restlichen Zutaten vermischen. Anschließend über das Obst streuen.
4. Das Crumble für 25–30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
5. Das Obst-Crumble aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und warm servieren.

Rezepthinweise:

Die Cornflakes können durch Dinkelflakes ersetzt werden. Die Haselnüsse können durch Sonnenblumenkerne oder Mandeln ausgetauscht werden.

Das Obst-Crumble eignet sich gut als Dessert nach dem **Hirse-Gemüse-Auflauf**.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E
189 kcal	28,5 g	2,4 g	7,8 g	2,8 g	1,5 mg

Vitamin B1	Vitamin B9	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,1 mg	13 µg	9,6 mg	14 mg	18 mg	0,8 mg

*Nährwertangaben pro Portion