

Beerencrumble

Zutaten für 6 Personen:

100 g	Butter
150 g	Vollkornmehl
50 g	Zucker
1 Msp.	Natron
1 Prise	Salz
300 g	Beerenobst frisch oder tiefgekühlt
1	Zitronenabrieb, -saft
20 g	Zucker

Zubereitung:

1. Die Beeren verlesen (s. Tipp) mit Zitronenabrieb/-saft und 20 g Zucker mischen. In eine Auflaufform füllen.
2. Vollkornmehl, 50 g Zucker und eine Prise Salz mischen, mit der kalten Butter zu Streusel verarbeiten und über die Beeren verteilen.
3. Im vorgeheizten Backofen (200°C) ca. 20 Min. backen. Ca. 5 Min. abkühlen lassen und mit warmer Vanillesoße servieren.

Nährwerte pro Portion:

263 kcal	14,5 g Fett	29 g Kohlenhydrate	3,6 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
----------	-------------	--------------------	--------------	-------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim