

Sommer



Zusatz-Content

Einfach scannen oder unter:
www.muster.com



Rezept von Stefanie Theres Zimmermann aus ihrem Kochbuch „Mein erster Naschgarten“ in Lieboch

Zutaten für 2-4 Personen
(je nach Form)

400 g Schwarzebeeren
250 g Erdbeeren
1 Bio-Zitrone (Saft & Zeste)
50 g Dinkelmehl
30 g Buchweizenmehl
60 g Haferflocken
40 g Kokosblütenzucker
1 TL Vanillezucker
80 g Butter kalt
(vegane Butter möglich)
1 TL Zimt



Saftiger Erdbeer- Schwarzbeer-Crumble

Zubereitung

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. Für die Fülle des Crumbles alle Früchte waschen. Danach Erdbeeren von ihrem grünen Strunk befreien, in kleine Stücke schneiden und mit den Schwarzebeeren in einer Schüssel vermengen. Zitronenzeste darüberreiben und Zitrone anschließend auspressen. Gut mit den Beeren verrühren.

Für die Streusel Mehlsorten, Haferflocken, Kokosblüten- und Vanillezucker sowie Zimt in einer Schüssel vermengen. Zum Schluss die kalte (vegane) Butter hinzufügen. Alles gut verkneten. Beerenfülle nun in eine gewünschte Backform füllen und anschließend Streusel über die Beeren verteilen.

Die Form in das vorgeheizte Backrohr schieben.

Nach 15-20 Minuten Backzeit kann das süß-saure Dessert genossen werden!

Tipp

Wer das Grün der Radieschen nicht wegwerfen will, kann es unter den Salat heben, oder blanchiert wie Spinat genießen.

CO₂-Fußabdruck

462 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit biologischen, saisonalen und regionalen Zutaten und energieeffizienten Geräten.

583 g CO₂ eq pro Portion

bei Zubereitung mit konventionellen, teils nicht saisonalen und regionalen Zutaten und herkömmlichen Geräten.