Apfel-Streusel ohne Boden

© VSE Hessen

Zutaten (ca. 2 Portionen)
1 kleiner Apfel oder Birne (ca. 100 g)
20 g Kokosöl oder Rapsöl
20 g Vollkornmehl
20 g zarte Haferflocken
10 g brauner Zucker
1/2 TL Zimt

Zubereitung

1. Obst vorbereiten und in Spalten schneiden. Dann in einer kleinen Auflaufform von ca. 15 cm Durchmesser verteilen. Sehr saures Obst ggf. etwas zuckern.

2. Für die Streusel Butter in kleine Stücke schneiden, in einer Schüssel mit Mehl, Haferflocken, Zucker, und Zimt verkneten. Mit der Hand zu Streuseln zerkrümeln, Streusel 10 Minuten kühlstellen. Dann gleichmäßig über dem Obst verteilen.

3. Bei 180 °C ca. 20 Minuten goldbraun backen. Ca. 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und am besten lauwarm servieren.

Variationstipps

- Schmeckt im Sommer mit 150 g Beerenobst oder im Herbst mit Zwetschgen sehr lecker.
- Für **Glutenfrei** glutenfreie Haferflocken und Mandelmehl verwenden.
- Haferflocken durch gehackte Nüsse ersetzen.

TIPP:
Die Gesamtmenge reicht für eine süße Hauptmahlzeit, essen Sie vorweg eine leichte Tomatensuppe.

www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: https://www.in-form.de/**

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

HESSEN
Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

HESSEN
Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

SEKTION HESSEN – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.