

Veganer Apple-Crumble mit Mandelmilch-Vanillesauce

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

65
Min.

NIVEAU



für 6 Portionen

Für den Crumble

300 ml Ahornsirup
250 g Nussmus nach Wahl
2 Prise(n) Meersalz
2 Äpfel
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Prise(n) Zimt
200 g Haferflocken

Für die Sauce

500 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Speisestärke
2 Teelöffel Agavendicksaft
1 Prise(n) Kurkuma (optional)
1 Vanilleschote

Oh, Apple-Crumble! Wir könnten dir ganze Oden dichten. Über deine knusprige Streuseldecke. Deine süß-saure Apfelfüllung. Dein zimtiges Aroma. Deinen buttrigen Geruch, der uns schon beim Backen an die Ofentür treibt. Leider bist du dabei alles andere als leicht oder gesund. Also doch eher zur Trauerode ausholen? Keine Sorge, Tinte und Feder kannst du getrost wieder wegstecken! Unser veganer Apple-Crumble kommt mit seiner

knusprigen Decke aus Haferflocken schließlich ganz ohne Butter und Zucker aus. Und weil ein Crumble eben nur mit cremiger Vanilleeinlage ein echter Crumble ist, geben wir noch einen Schuss veganer Mandelmilch-Vanillesauce dazu. Na gut, zwei Schüsse...

- 1 -

Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Die Hälfte des Ahornsirups, 200 g Nussmus, Zimt, Vanilleextrakt und 1 Prise Meersalz in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren.

- 3 -

Äpfel schälen und würfeln. In die Schüssel hinzugeben und gut mit der Masse vermischen.

- 4 -

Für das Topping in einer zweiten Schüssel Haferflocken, das restliche Nussmus, den restlichen Ahornsirup und 1 Prise Meersalz vermischen.

- 5 -

Apfelstücke in eine kleine Auflaufform füllen. Das Topping gleichmäßig darüber verteilen. Ca. 35 Minuten backen, bis die Oberfläche eine goldbraune Farbe annimmt.

- 6 -

Für die Sauce 150 ml der Mandelmilch abnehmen. In einer Schüssel mit Speisestärke gründlich verrühren. Für eine intensivere Farbe Kurkuma hinzugeben.

- 7 -

Veganer Apple-Crumble mit Mandelmilch-Vanillesauce

Den Rest der Milch und Agavendicksaft in einen Topf geben. Vanilleschote auskratzen und Mark zusammen mit der Milch-Stärke-Mischung hinzugeben und verrühren. Herd auf mittlere Hitze stellen und Mischung unter kontinuierlichem Rühren erwärmen, bis die Sauce eine dickflüssige Konsistenz annimmt. Die Sauce darf nicht kochen!