



Mehr gesunde  
Rezepte findest du auf  
[ewandel.de](https://www.ewandel.de)

# Apple Crumble

mit Walnüssen im Glas

👤 4 Portionen

🕒 20 Min. + 20 Min. Ofen

🍃 ofenfrisch • herbstlich • warm

## ZUTATEN

- 5 kleine Äpfel (mit Schale, in Spalten)
- 60 g Haferflocken
- 40 g Vollkornmehl
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 50 g Butter
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz

## AUSSERDEM

4 ofenfeste Gläser oder kleine Weckgläser, je ca. 200–250 ml



~ Warm aus dem Ofen ~

## ZUBEREITUNG

-  Den Backofen auf **180 °C Ober- und Unterhitze** vorheizen.
-  Äpfel waschen, entkernen und mit Schale in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und gleichmäßig auf die **4 Gläser** verteilen.
-  Haferflocken, Walnüsse, Zimt und Salz im Mixer kurz fein zerkleinern – darf *leicht stückig* bleiben.
-  Butter schmelzen, kurz abkühlen lassen. Mit **Vollkornmehl, Honig** und der Hafer-Walnuss-Mischung zu einer **krümeligen Masse** vermengen.
-  Streusel gleichmäßig über die Äpfel verteilen. Gläser nur **bis knapp unter den Rand** füllen, damit nichts überläuft.



Gläser auf ein Backblech stellen und ca. **20 Minuten backen**, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Äpfel weich sind.



**Servier-Tipp:** Kurz abkühlen lassen und warm servieren – nach Belieben mit einem Klecks ungesüßtem Joghurt toppen.

