

Apfel-Crumble



SARAH WIENER
STIFTUNG

Warm, fruchtig, mit köstlichen Streuseln: Obst-Crumble ist ein perfekter Nachtisch und auch als Zwischenmahlzeit immer gern gesehen. Der Apfel kann je nach Jahreszeit durch anderes saisonales Obst ersetzt werden.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g Vollkornmehl
- 80 g Butter
- 20 g Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne)
- 4 TL Zucker
- 700 g Äpfel (süßlich, z. B. Jonagold, Pinova)
- 300 g Naturjoghurt
- etwas Ceylon-Zimt

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- Schüssel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Handrührgerät
- Auflaufform
- mittlere Schüssel

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 50 g zarte Haferflocken
- 50 g Vollkornmehl
- 40 g Butter
- 10 g Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne)
- 2 TL Zucker
- 350 g Äpfel (süßlich, z. B. Jonagold, Pinova)
- 150 g Naturjoghurt
- etwas Ceylon-Zimt

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Frühling: Rhabarber (ggf. extra gesüßt)

Sommer: Kirschen, Beeren, Aprikosen

Herbst: Pflaumen, Birnen



Allergene: Gluten (Haferflocken, Vollkornmehl), Milch/Laktose (Butter, Naturjoghurt)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 0,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



HERBST

Apfel-Crumble

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Den Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen.
- 2** Haferflocken, Mehl, Saaten und Zucker zusammen in eine Schüssel geben. Die Butter in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Mit den Fingern oder einem Handrührgerät zu Streuseln verarbeiten.
- 3** Die Äpfel ggf. schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen.
- 4** Die Streusel über das Obst krümeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und das Obst weich ist.
- 5** Den Joghurt mit Zimt glattrühren und zum Crumble servieren.

Ohne Vorheizen geht's auch, dann ist die Backzeit etwas länger.

Beim Abwiegen können sich die Kinder abwechseln. Beim Vermischen dauert es ein wenig, bis sich die Zutaten vermengen und sich Streusel bilden. Die Kinder können entscheiden, ob sie die Finger oder das Handrührgerät nehmen möchten.

Die Äpfel beim Zerkleinern auf die Schnittfläche legen, so rutschen sie nicht weg. Äpfel können auch mit Schale verarbeitet werden – frag einfach die Kinder, was sie lieber möchten.

Besprich mit den Kindern, ob es eine dünne, knusprige oder etwas dickere, saftige Schicht werden soll. Je kleiner die Backform, desto dicker die Streusel-schicht.

Die Kinder entscheiden selbst, ob sie den Joghurt zum Crumble oder beides nacheinander essen möchten.

TIPPS & TRICKS

Statt mit Obst kann der Crumble auch mit Gemüse zubereitet werden. Statt Zucker dann einfach etwas geriebenen Käse und Kräuter dazugeben. Eine gute Mischung ist zum Beispiel Möhre und rote Bete. Gibt es mehrere kleine, ofenfeste Schälchen, kann jedes Kind seinen eigenen Crumble zubereiten.

Crumble ist englisch und bedeutet Streusel, wie beispielsweise die typischen Teigbrösel auf einem Streuselkuchen. Und gleichzeitig ist es auch der Name für die klassische Obstspeise mit Streuseln. Im Gegensatz zum Streuselkuchen hat ein Crumble keinen Boden aus Teig. Den Boden bildet eine Schicht aus gegartem Obst oder Kompott.