



BIRNENCRUMBLE (ohne Honig auch vegan)

Zutaten Birnen 4 Birnen 1 TL Ingwerpulver 1 TL Zimt ½ TL Vanilleextrakt 130ml Apfelsaft (oder sonst welchen)	Ingredients Pears 4 pears 1 tsp ginger 1 tsp cinnamon ½ tsp vanilla extract ½ cup apple juice (or whatever)
Zutaten Crumble 80g Sonnenblumenkerne 40g gehackte Mandeln 40g Kokosflocken 90g Haferflocken ¼ TL Muskatnuss Prise Salz 60ml Kokosöl, geschmolzen 60ml Honig oder Agavendicksaft	Ingredients Crumble 2/3 cup sunflower seeds ¼ cup chopped almonds ½ coconut flakes ¼ tsp nutmeg Pinch of salt 1 cup rolled oats ¼ cup melted coconut oil ¼ cup honey or agave syrup

Zubereitung

1. die Birnen vierteln und alle restlichen Zutaten vermischen, alles in eine Pfanne geben und die Birnen auf mittlerer Hitze für circa 5 min köcheln lassen
2. die Zutaten für den Crumble zusammen mischen, die Birnen aus der Pfanne mit der Flüssigkeit in eine Auflaufform kippen und den Crumble darüber streuen
3. bei 170°C Umluft für circa 25 min backen

Du kannst den Kram mit Vanilleeis, Sahne, in deinem Joghurt oder einfach so essen. I don't care. Mach's halt einfach auf jeden Fall nach!

Instructions

1. quarter pears, mix together all the remaining ingredients for the pears and fry on medium heat for about 5 min
2. mix together all ingredients for crumble, toss pears with liquid into a casserole pan and sprinkle crumble on top
3. bake at 350°F for about 25 min

You can eat this stuff with vanilla ice cream, whip cream, in your yogurt or whatever. I don't care as long as you definitely make this at home!

Zeig mir dein Ergebnis auf sozialen Medien | Show me your result on social media

@lillykuerten @lillysgermanbakery

