

# Mrs Flury

Der sommerliche Pfirsich Himbeer Crumble schmeckt traumhaft zum Brunch oder als leichte Nachspeise zum Kaffee. Ich serviere ihn gerne lauwarm mit etwas Kokosjogurt und Kokosblücker als Topping für meine Gäste.



## **Knusprige Hülle, fruchtige Füllung**

Der feine Pfirsich Himbeer Crumble ist super schnell zubereitet und enthält viele gesunde Nährstoffe. Pfirsiche enthalten Beta-Carotin als Vorstufe von Vitamin A für schöne Haut und Augen, sowie reichlich Kalium, was den Körper natürlich entwässert. Himbeeren sind eine gute Quelle für gesunde Ballaststoffe und Vitamin C.

Für die knusprigen Hülle verwende ich glutenfreie Haferflocken, Reismehl, Kokosblütenzucker und Mandelmus. Haferflocken habe ich immer zuhause und liebe sie für gesunde Frühstücksrezepte und zum Backen, da diese viel pflanzliches Eiweiss enthalten und lange sättigen durch viele Ballaststoffe.





### Kokosblütenzucker: Feine Alternative

Der leckere Crumble ist wenig süß und schmeckt deshalb bereits zum Frühstück ;-). Ich verwende für den Pfirsich-Himbeer-Crumble etwas Bio-Kokosblütenzucker von [Alnatura](#)\* zum Süßen und liebe dessen feine Karamellnote.

Der Bio-Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokosblüte gewonnen, eingekocht und getrocknet, bis der kristalline Kokosblütenzucker zurückbleibt. Durch den enthaltenen Ballaststoff



Inulin lässt Kokosblütenzucker den Blutzuckerspiegel etwas weniger schnell ansteigen als Haushaltszucker und enthält zudem kleine Mengen Kalium, Eisen und Inulin.

Kokosblütenzucker ist aber auch genauso nährstoffreich (383 kcal / 100 g) wie weisser Zucker und sollte deshalb wie dieser bewusst in kleinen Mengen zum alternativen Süßen verwendet werden.



## **Pfirsich Himbeer Crumble**

Portionen: 6 Personen

Kalorien: 209 kcal

Autor: Mrs Flury

### **Zutaten**

- 2 Stück Pfirsiche
- 200 g Himbeeren
- 90 g Haferflocken glutenfrei
- 90 g Vollkorn Reismehl
- 30 g Kokosblütenzucker 3 EL
- 1 Prise Salz
- 40 g Mandelmus 2 EL
- 2 EL Mandelmilch

### **Anleitungen**

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Pfirsiche waschen, in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Himbeeren in eine Schüssel geben. 2 EL von Reismehl und 1 EL Kokosblütenzucker zu den Früchten geben und gut durchmischen, die Himbeeren dabei leicht zerdrücken. Die Masse in der Auflaufform verteilen.
3. Haferflocken, restliches Reismehl, Kokosblütenzucker und Salz mischen. Mandelmus und Mandelmilch begeben und rasch zu einem krümeligen Teig verrühren. Das Topping auf den Früchten verteilen.
4. Crumble im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene für ca. 30 Minuten goldbraun backen.

### **Rezept-Anmerkungen**

#### **Nährwerte**

Zutaten für 6 Portionen, pro Portion: 209 kcal / 5 g Eiweiss / 37 g Kohlenhydrate / 6 g Ballaststoffe / 5.5 g Fett





### Lust auf weitere gesunde Sommer Rezepte?

Dann müsst ihr unbedingt auch die gesunde [Beeren Galette](#), den [leichten Ernährungsplan](#) für 1 Tag, das [Frozen Yogurt](#) oder [fluffigen Aprikosenkuchen](#) ausprobieren.

\*Mein Beitrag ist zusammen mit [Alnatura Schweiz](#) entstanden, bei welchen ich mich sehr für die angenehme Zusammenarbeit bedanken möchte. Ich liebe die Produkte von Alnatura und verwende sie täglich in meiner Küche.



Hast du mein Rezept ausprobiert?



Dann markiere mich mit [@mrsflury](https://www.instagram.com/mrsflury) auf Instagram verwende den Hashtag [#mrsflury](https://www.instagram.com/mrsflury)

Ich teile die nachgemachten Rezepte regelmässig in meiner Instagram Story

Alles Liebe Eure Doris

[www.youtube.com/mrsflury1](http://www.youtube.com/mrsflury1)

<http://instagram.com/mrsflury/>

<https://www.facebook.com/mrsflury1>

<http://www.pinterest.com/mrsflury>