

Apfel-Beeren-Leckerei

(4 Portionen)

Dies ist ein super Rezept für die Herbst-/Winterzeit - für Groß und Klein geeignet. **Z.B. am Sonntagnachmittag statt Kuchen befriedigt es die Lust auf Süßes.** Oder auch mal als Hauptspeise. Der säuerliche Geschmack der Äpfel passt gut zu möglichst süßen Beeren. Zu einer anderen Jahreszeit kannst Du statt Äpfel auch super Rhabarber verwenden. Dann benötigst Du evtl. etwas Reissirup. Das Besondere ist die knusprige Kruste und der Duft, der beim Backen durchs ganze Haus zieht....

- 4 große Äpfel
- 1 Tasse süße Beeren (nach Wahl, frisch oder tiefgekühlt)
- 1 unbehandelte Zitrone
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 2 TL Kokosöl

Für die Nusskruste:

- 1 Tasse Nüsse (nach Wahl)
- 2-3 EL Kokosflocken
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Vanille
- 2 EL Rosinen/Cranberries

Die Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und in große Stücke schneiden. Zitronenschale abreiben. Beides mit Zimt vermischen. Eine große feuerfeste Form mit Kokosöl einfetten und die Mischung darin verteilen.

Die Beeren - Blaubeeren, Brombeeren, Himbeeren, gemischte Beeren- darauf verteilen. Mit den Rosinen bestreuen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.

Für die knusprige Kruste einfach die Lieblingsnüsse verwenden. Z.B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse. Am besten frisch mit einem Mixer, Küchenmaschine oder auch Nußmühle grob mahlen. Wer es ganz schnell möchte kann auch gemahlene Nüsse verwenden. Und dann zusätzlich noch 2 EL Nüsse grob hacken oder Sonnenblumenkerne.

Die Nüsse mit den Kokosflocken und den Gewürzen vermischen und über das Obst streuen. Mit Kokosöl in Flöckchen bestreuen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen, bis sich eine goldbraune knusprige Kruste gebildet hat. Etwas abkühlen lassen und lauwarm oder auch kalt servieren. Pur genießen. Alternativ mit etwas Pflanzen- Joghurt (natur), Pflanzensahne oder Kokossahne (Kokosmilch vorher

über Nacht in Kühlschrank stellen, dann die feste Kokossahne verwenden evtl. aufschlagen) servieren.

