

gesundes "Aprikosencrumble"

-gesündere Frühstücksvariante (gebäckene Haferflocken)

Zutaten

Für die Aprikosen:

- 400 g Aprikosen
- 1 EL Honig

Für das "Crumble":

- 120 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 120 g Apfelmus
- 250 ml Milch
- 1 TL Zimt

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine größere Backform einfetten.
2. Aprikosen mit dem Honig vermengen und den Großteil der Aprikosen in die Form legen.
3. Haferflocken, Backpulver, Apfelmus und Milch vermengen. Den "Teig" in die vorbereitete Form über die Aprikosen geben. Restlichen Aprikosen zur Deko auf den Teig verteilen.
4. Die Form im vorgeheizten Backofen für ca. 20-25 Minuten backen.
5. Anschließend herausnehmen, kurz abkühlen lassen und genießen!

- Nach dem Backen noch unsere Haselnusscreme verstreichen- das schmeckt wirklich Bombe!
- Für die Schokifans: Ihr könnt noch Schokoladenstücken vor dem Backen mit unterrühren oder als Deko über den Teig geben.
- Es eignen sich genauso gut Himbeeren, Erdbeeren, Rhabarber oder Äpfel.
- Es kann gut vorbereitet und am nächsten Tag einfach kalt- oder aufgewärmt gegessen werden. Es eignet sich also auch mal gut für das Pausenbrot:)

