

Apple Crumble Low Calorie

Zutaten

- 200ml Apfelsaft
- 600g Äpfel
- 30g Stärke
- 100g Haferflocken, zart
- 50g gemahlene Mandeln
- 40 - 50g Erythrit
- 10g MAndelmehl
- 20g Ahornsirup
- 10g Kokosöl
- 1 Prise Salz
- Flavourings oder Flavdrops

Zubereitung

1. Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen
2. Äpfel würfeln
3. Äpfel anschwitzen
4. Die Stärke mit etwas Apfelsaft anrühren
5. Restlichen Apfelsaft und die Stärke in den Topf geben und etwas einköcheln lassen

From:

<https://doku.phlatts.de/> - **David's Wiki**

Permanent link:

https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:apple_crumble_low_calorie

Last update: **2020/11/05 13:17**

