

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 schneiden
3. Äpfel
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&rev=1604582225

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

