Heidelbeer – Crumble

Ein FREI VON Rezept! Egal ob als Dessert oder als süßes Hauptgericht – dieser fruchtige Auflauf aus aromatischen Heidelbeeren, belegt mit nussigen Mürbeteigstreuseln, kommt immer gut an! Die Streusel sind nicht zu fest, sondern wunderbar zart! Nussallergiker aufgepasst – Alternativen sind unten in den Zutatenvarianten beschrieben!

FREI VON: Gluten, Weizen, Hafer, Milch, Ei, Soja, Lupine, Haushaltszucker, Mais, Fertigmehl

Für 4 Personen als Dessert ODER
Für 2 Personen als süßes Hauptgericht

Für den Streuselteig:
120g Kartoffelstärke
85g gemahlene Haselnüsse
85g Kokosblütenzucker
1 EL Kokosraspel
1 TL Flohsamenschalenpulver
1/4 TL Zimt
etwas Zitronenabrieb
85g Pflanzenmargarine

500g TK-Heidelbeeren (frische Heidelbeeren sind ebenfalls möglich)

1. Die Heidelbeeren in eine feuerfeste Ofenform geben, mit etwa der Größe 25 x 30cm. Bis die Heidelbeeren auftauen, den Teig zubereiten.

2. Für den Streuselteig alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und mischen. Die Pflanzenmargarine zugeben und alles mit den Händen oder dem Handrührgerät (Rührstäbe) zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie einpacken und für etwa 1,5 Stunden in den Kühlschrank legen.
3. Nun kleine Stücke vom Teig abzupfen und über die Heidelbeeren bröseln. Die Heidelbeeren müssen übrigens nicht komplett aufgetaut sein.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 30 Minuten backen.

Tipp: Heidelbeer – Crumble schmeckt warm und kalt köstlich! Als Beilage eignet sich Vanillesoße oder Schlagsahne (ggf. auf Kokos- oder Reisbasis) sehr gut!

Zutatenvarianten:
Kartoffelstärke: Als Alternative bietet sich Tapiokastärke optimal an. Wer Maisstärke verwenden möchte, dies ist möglich, allerdings reichen dann etwa 100g davon aus.
Gemahlene Haselnüsse: Mandeln, Walnüsse, Cashew-, Macadamia- oder Paranüsse in gemahlener Form. Nussallergiker können sehr gut auf gemahlene Erdmandelflocken zurückgreifen. Diese sind im Rahmen einer nussfreien Ernährung bestens geeignet! Gemahlene Erdmandelflocken ähneln geschmacklich und optisch Haselnüssen.
Kokosblütenzucker: Rohrohrzucker, Getreidezucker, Birkenzucker eignet sich 1:1 sehr gut. Ahornsirup, Reissirup, Agavendicksaft ist ebenfalls möglich, allerdings wird der Teig dann etwas weicher. 60g Sirup oder Dicksaft ist ausreichend.
Kokosraspel: Sie verleihen dem Crumble eine feine Note. Gerne können die Kokosraspel durch gemahlene Nüsse oder Mandeln ersetzt werden.
Gemahlene Flohsamenschalen: Als Alternative Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl oder Pfeilwurzelstärke 1:1 verwenden. Wird Xanthan verwendet, so reicht 1/2 gestrichener Teelöffel.
Pflanzenmargarine: Kokosöl (1:1) ist eine sehr gute Alternative. Wer Butter verwenden möchte, nimmt etwa 100g

davon.
Heidelbeeren: Je nach Verträglichkeit und Geschmack können weitere Beeren wie: Himbeeren, Johannisbeeren oder Erdbeeren zum Einsatz kommen. Auch Früchte wie: Aprikosen, gedämpfte Rhabarberstücke, Pfirsiche, Äpfel oder Birnen sind sehr schmackhaft für dieses Gericht.

Bild 1: Heidelbeer – Crumble vor dem Backen

Nachfolgende Bilder: Fertiger Heidelbeer – Crumble

FREI VON! rezepte-glutenfrei.de