

MINI-APFEL-CRUMBLES

Diese süßen Verführer schmecken am besten noch warm direkt aus dem Backofen. Sie eignen sich als kleine Beigabe für den Nachmittagstee oder als Dessert mit einem Klacks Kokos- oder Casheweis darauf.

FÜR 12 STÜCK

FÜR DEN TEIG

240 g Mandeln, gerieben
170 g Buchweizenmehl
80 g Kokosöl, plus etwas
zum Einfetten der Back-
förmchen, zerlassen
8 EL Kokoszucker
8 EL Mandeldrink, ungesüßt
1 Prise Meersalz

FÜR DIE STREUSEL

2 EL Buchweizenmehl
2 EL Kokoszucker

FÜR DIE FÜLLUNG

150 g Apfelmus (zum Selber-
machen siehe Tipp unten)
120 ml Ahornsirup
30 g Kokosöl
1 TL Zimt, gemahlen
2 TL Pfeilwurzmehl
Spritzer von 1 Zitrone

Für den Teig Mandeln, Mehl, Kokosöl, Kokoszucker, Mandeldrink und Salz in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Rolle formen und im Kühlschrank 30 Minuten fest werden lassen. Falls ihr das Apfelmus selbst zubereiten wollt, ist jetzt ein guter Zeitpunkt dafür (siehe Tipp unten).

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Papierförmchen in eine Muffinform mit 12 Mulden setzen oder 12 Silikon-Förmchen mit etwas flüssigem Kokosöl einfetten.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 100 g abwiegen und zurück in den Kühlschrank legen. Den übrigen Teil auf der bemehlten Arbeitsfläche ungefähr 1 cm dick ausrollen. Mit einem Keksausstecher (10 cm Ø) Kreise ausstechen und in die Muffinmulden drücken. Dann 10 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Für die Streusel Buchweizenmehl und Kokoszucker sowie den restlichen Teig in eine große Schüssel geben und mit den Fingerspitzen zerreiben, bis die Streusel nicht mehr klumpen.

Für die Füllung das Apfelmus mit Ahornsirup, Kokosöl, Zimt, Pfeilwurzmehl und Zitronensaft in einem Topf bei mittlerer Hitze ungefähr 10 Minuten zu einer dicklichen heißen Masse erwärmen. Gleichmäßig in die Teigförmchen füllen und jeweils 1 EL Streusel darüberstreuen.

Im Backofen 10 bis 15 Minuten goldbraun backen und dann genießen.

TIPP

Für das Apfelmus 3 Äpfel entkernen und klein schneiden (wir verwenden meistens Braeburn oder eine ähnliche Sorte), in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Dann das überschüssige Wasser abgießen und die Äpfel mit 2 EL Ahornsirup süßen – nach Geschmack auch mehr oder weniger – und zuletzt mit dem Stabmixer pürieren.