KIKKOMAN

Vollkorn-Obst-Crumble

Gesamtzeit **45 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'217 kJ / 769 kcal

Fett: **37 g** Eiweiss: **15 g**
Kohlenhydrate: **85 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Obst:

1	Apfel
2	Bananen
150 g	Himbeeren

Für die Streusel:

130 g	zarte Haferflocken
40 g	Mandelmehl
40 ml	Ahornsirup
40 g	Kokosnussöl
1 TL	Vanillesamen
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Zum Servieren:

100 ml	vegane Joghurt-Alternative
	Frische Minze

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Apfel - **2** Bananen - **150 g** Himbeeren
Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Apfel würfeln und Bananen in Scheiben schneiden. Mit den Himbeeren in einer feuerfesten Form mischen.

Schritt 2

130 g zarte Haferflocken - **40 g** Mandelmehl - **40 ml** Ahornsirup - **40 g** Kokosnussöl - **1 TL** Vanillesamen - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
Haferflocken, Mandelmehl und Vanillesamen in einer Schüssel mischen. Kokosnussöl, Ahornsirup und Kikkoman Sojasauce hinzufügen.

Gründlich vermengen, bis sich eine krümelige Textur bildet.

Schritt 3

100 ml vegane Joghurt-Alternative - Frische Minze
Die Streusel über das vorbereitete Obst streuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25–30 Minuten backen, bis die Streusel knusprig sind und das Obst weich ist.

Den Obst-Crumble mit frischer Minze garnieren und mit veganem Joghurt servieren.