

Veganer Apple Crumble



Apple Crumble mache ich in der dunklen Jahreszeit wirklich oft: zum einen haben wir zum Glück noch immer den Keller voller Äpfel aus unserem eigenen Garten, die verarbeitet werden wollen, und zum anderen passt ein

Apple Crumble einfach immer: wenn man Lust auf ein Nachmittagssüß hat, das schnell gehen soll und nicht zu ungesund ist. Wenn sich überraschend Besuch ankündigt und man nicht einmal eine Packung Kekse zuhause hat. Wenn man zu unmotiviert ist, einen "richtigen" Kuchen zu backen, aber unbedingt etwas Wärmendes aus dem Ofen braucht. Und wenn dieser warme Hochgenuß dann noch vollwertig und vegan ist, spricht doch wirklich nichts mehr dagegen. Mein Rezept für den veganen Apple Crumble ist eigentlich für eine rechteckige Auflaufform ausgelegt: darauf verteilen sich die Streusel auch etwas besser. Aber da wir die dicke Streuselschicht genau so lieben, verwende ich in unserer Küche meistens eine kleinere, runde Pie-Form. Darin werden sowohl die Apfelschicht als auch die Streuselschicht etwas dicker. Aber, wie gesagt: das ist, wie immer, Geschmackssache! Auch die Menge an Zucker kann je nach Geschmack und Säuregrad der Äpfel noch variiert werden: meine Mengenangabe bezieht sich auf die eher säuerlichen Äpfel aus unserem Garten. Wenn Ihr süßere Äpfel verwendet, dürft Ihr getrost etwas Zucker weglassen.

Zutaten

- 75 g brauner Zucker
- 90 g Dinkelvollkornmehl, bestenfalls frisch gemahlen
- 60 g Haferflocken, bestenfalls frisch gequetscht
- 1 gehäufter Teelöffel Zimt
- 100 g weiches Alsan (Raumtemperatur) oder ein anderes veganes Streichfett
- ca 800 g Äpfel

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die Äpfel werden in eine Rührschüssel gegeben und entweder von Hand oder mit Hilfe des Knethakens eines Handrührgerätes zu Streuseln verknetet.

Dann kommen die Äpfel dran:

Wir verwenden unsere eigenen Äpfel im Apple Crumble mit Schale, aber man könnte sie vor dem Schneiden natürlich auch schälen. Wir waschen unsere Äpfel und schneiden sie in Viertel, entfernen dann das Kerngehäuse und schneiden jedes Apfelviertel wieder in vier schmale Scheiben. Diese Scheiben werden in eine ofenfeste Form geschichtet.

Wir schichten alle Apfelscheiben übereinander in die runde Form, man kann aber natürlich auch die Äpfel in dünneren Schichten auf mehrere Formen verteilen, dann hat man sowohl eine dünnere Apfelschicht, als auch eine dünnere Streuselschicht.

Sind alle Apfelscheiben in der Form, kann man den Ofen auf 170 Grad Celsius Umluft vorheizen. Nun werden die Streusel mit den Händen über den Äpfeln verteilt. Hat sich eher ein großer Klumpen Streuselmasse gebildet, so wird dieser jetzt ganz einfach mit den Händen über der Auflaufform zerbröseln, bis alle Äpfel mehr oder weniger mit einer Schicht Streuseln bedeckt sind.

Jetzt kommt der vegane Apple Crumble auf die mittlere Leiste in den vorgeheizten Ofen und wird etwa 30 Minuten (das variiert ein wenig, je nach Apfelart!) lang gebacken.

Unser veganer Apple Crumble ist vielleicht nicht das ästhetisch ansprechendste Dessert, aber auf jeden Fall eines der leckersten! Serviert wird er auf jeden Fall noch heiß und am allerbesten mit einem großen Klecks veganem Vanille-Eis!