

REZEPT FÜR PFLAUMEN-CASHEW-CRUMBLE | SWEET FAMILY



PFLAUMEN-CASHEW-CRUMBLE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 8 Portionen | 60 Min.

Zutaten

750 g	Pflaumen
110 g	weiche Butter
180 g	SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
150 g	gesalzene und geröstete Cashewkerne
100 g	Mehl
100 g	SweetFamily Feiner Zucker
1 TL	gemahlener Zimt
1 EL abgeriebene Schale	von 1 Bio-Orange

ZUBEREITUNG

405

Kcal

Pro Portion ca.

6

Gramm

Eiweiß

46

Gramm

Kohlenhydrate

22

Gramm

Fett

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Pflaumen waschen, vierteln und entsteinen. 450 g in einem hohen Rührbecher mit 1-2-3 Fruchtaufstrich 45 Sekunden pürieren. Übrige Pflaumen unterrühren und in eine mit 20 g Butter gefettete Auflaufform (2 l Inhalt) geben.

2. Cashewkerne grob hacken und mit Mehl, Zucker, Zimt, Orangenschale und restlicher Butter zu Streuseln verkneten. Über den Pflaumen verteilen und leicht andrücken. Crumble im heißen Ofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Dazu schmecken Vanilleeis, Schlagsahne oder eine selbst gemachte Vanillesoße, für die ihr [hier](#) ein Rezept findet.

Wer sich vegan ernährt, ersetzt einfach die Butter durch pflanzliche Margarine.