

## Apfel-Crumble mit Vanillesauce

### Zutaten Apple Crumble

6 Äpfel

Süssmost

3 EL Kokosblütenzucker (oder Jaggery, ayurvedischer Rohzucker)

300g Haferflocken

ca. 50g gemahlene Mandeln

ca. 50g gemahlene Haselnüsse

150g Kokosöl

5-6 Kardamomkapseln

1 EL Zimt

1 Prise Salz

### Zubereitung

Äpfel in Würfel schneiden, mit Süssmost beträufeln, mit etwas Zucker bestreuen und in eine ofenfeste Form geben. Bei 180° ca. 10' backen, so dass die Äpfel etwas weich werden.

Haferflocken, gemahlene Mandeln und Haselnüsse, Gewürze, Kokosöl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und zu einem bröckligen Teig verarbeiten. Teig auf die Apfelstücke verteilen und bei 180° ca. 40' goldbraun backen.

### Zutaten Vanillesauce

1l Hafermilch (oder andere pflanzliche Milch)

ca. 175g Mandelmus

1 Vanillestange

1-2 EL Kokosblütenzucker

Zitrone

Kardamompulver

### Zubereitung

Hafermilch und Mandelmus zusammen aufkochen, Hitze reduzieren, weiterköcheln lassen.

Vanillestange der Länge nach aufschneiden, Vanillemark und Vanillestange sowie Zucker zum Hafermilch/Mandelmus geben. Das Ganze köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Vanillestange wieder entfernen.

Mit wenig Zitronenschale, einigen Tropfen Zitronensaft sowie einer Prise Kardamompulver abschmecken und zum Apple Crumble servieren.