



Hjemmelavet kokos-æble-crumble

Har du brug for fornyelse til udvalget af morgenmad? Eller inspiration til en sundere dessert? Så kig med her, for opskriften på denne skønne crumble giver dig begge dele.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min

Aug – Mar

Vegetar

Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

60 g hasselnødder

60 g mandler

25 g sesamfrø

1 spsk peanutbutter

2 spsk kokosolie

2 spsk sirup

1 dl havregryn

1 dl speltflager

1 **æble**

Opskrift og foto: Charlotte Seeger

Tilberedning

- 1 Smelt kokosolie, sirup og peanutbutter i en gryde. Hak nødderne groft og bland alle ingredienser sammen på nær æblet.
- 2 Læg et stykke bagepapir på en bageplade og fordel crumbleblandingen på bagepapire
- 3 Bag crumbleblandingen i ovnen i ca. 15-20 minutter ved 160 grader (eller til det bliver gyldent).
- 4 Vask æblet og skær det i små tern.
- 5 Lad den varme crumbleblanding køle helt af, hvorefter den er klar til at blive brugt som topping sammen med de friske æbletern.



Tip

Udover at denne kokos/æble crumle smager skønt til is er den også god ovenpå havregryn, yoghurt naturel og koldskål.

Hvis du ikke er så meget til peanutbutter, så kan du sagtens undlade det i opskriften.

