



Himbeercrumble mit Kokos

DESSERT FÜR 4 PERSONEN

**500 g tiefgekühlte Himbeeren,
vor Gebrauch aufgetaut**

2 EL Himbeersirup

60 g Butter, kalt

20 g Kokosraspel

40 g Mehl

40 g Zucker

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
Himbeeren mit dem Sirup mischen.
In 4 ofenfeste Formen verteilen.

2. Butter in Würfel schneiden.
Mit Kokosraspel, Mehl und Zucker
zwischen den Händen bröselig
reiben, sodass eine gleichmässig
gemischte Streuselmasse entsteht.
Streusel über die Beeren verteilen.
Crumbles in der oberen Ofenhälfte
10-15 Minuten backen. Noch warm
servieren.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
+ 10-15 Minuten backen

**Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 16 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/230 kcal**