

Zutaten

Portionen:
2

- 2 TL Zucker
- 6 EL Haferflocken
- 2 TL Butter
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Prise Zimt



Dauer
10 Minuten
+ 40 min Backzeit



Energie
316 kcal / Portion



Kohlenhydratreich

Zubereitung

- Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
- Für den Crumble Zucker, Haferflocken, Butter und Mehl zu einem krümeligen Teig verkneten. Ca. 20 min kalt stellen
- Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Banane in Scheiben schneiden
- Obst in einer Auflaufform verteilen
- Die Crumble - Streusel darauf verteilen und mit Zimt bestreuen
- Ca. 15 - 20 min im Ofen backen bis die Krümel braun sind

Tipps zum Einsatz:

- Als Alternative zu gekauftem Nachtisch
- Energiereiche Zwischenmahlzeit
- Nährstoffreiche Haferflocken geben dir Energie

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (180 g)
Energie	731kJ / 175 kcal	1320 kJ / 316 kcal
Protein	3 g	6 g
Fett	6 g	11 g
Kohlenhydrate	28 g	50 g
Ballaststoffe	3 g	6 g

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung