

Birnen-Crumble

Zutaten

(4 Portionen)

- 4 Birnen aus der Dose
(haben weniger Kalium)
- 1 EL Zitronensaft
- 100g Mehl
- 50g Zucker
- 80g Butter
- 1 TL Zimt
- 150 ml Wasser
- 50 ml Sahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 geh. TL Vanillepuddingpulver



Zubereitung:

Für die Streusel die kalte Butter mit Mehl, Zucker und Zimt vermengen. 30 Min. kalt stellen. Die Birnen klein schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Eine Auflaufform (oder 4 kleine Formen) einfetten und die Birnenstücke darin verteilen und die Streusel darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 25 Min. backen. (Bei kleineren Formen ca. 20 Min.) Für die Vanillesauce Sahne, Wasser, Vanillezucker und Vanillepuddingpulver gut verrühren und unter rühren einmal aufkochen lassen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium: 230 mg = 11,5 %
Phosphat: 53 mg = 4,4 %
Energie: 407 kcal
Eiweiß: 3 g