



Apfelstrudel im Glas

Zubereitungszeit: Zubereitungszeit: ca. 20 min, plus Backzeit 10 min

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Zutaten (Zubereitungszeit: ca. 20 min, plus Backzeit 10 min)

Zutaten für ca. 5 Gläschen oder 9 kleine Gläschen

Für die Äpfel

3 Äpfel Fuji (ca. 1100 g)

150 ml Wasser

3 Gewürznelken

70 g Sultaninen

2 EL Rum

1/2 TL geriebene Zitronenschale

1 EL Zitronensaft

1 TL Ceylon-Zimt

Für das Nusskrokant

70 g Walnüsse

1 EL (25 g) Kokosfett

2 EL (30 g) Ahornsirup oder Dattelsirup

1/2 TL Ceylon-Zimt

Für die Krümel

70 g Buchweizenmehl

70 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl



65 g Dattelsüße
50 g Olivenöl
40 ml Wasser
1/2 TL Ceylon-Zimt
1 Prise Salz

Zubereitung

Für die Äpfel

In einer kleinen Schale die Sultaninen mit dem Rum mischen.

Die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Dabei ruhig die Schale mitverwenden, da sie voller gesunder Inhaltsstoffe ist. Mit dem Wasser, den Gewürznelken (koche sie am besten in einem Teefilter mit), dem Zitronensaft und der Zitronenschale in einem Topf zum Köcheln bringen. Zugedeckt ca. 7 min bei geringer Hitze köcheln lassen (bei meinem Herd Stufe 4+, von Stufen 1-9, wobei 9 die heißeste ist). Die Gewürznelken entfernen. Die Sultaninen-Rum-Mischung zu den Äpfeln geben und 1 min köcheln lassen. Den Zimt dazugeben und den Herd ausschalten.

Für das Nusskrokant

Die Walnüsse grob hacken. Das Kokosfett und den Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen und die Walnüsse einrühren. Aufpassen, dass die Mischung nicht anbrennt. Daher ca. 1 min karamellisieren lassen und vom Herd nehmen.

Für die Krümel

Das Backrohr auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Dattelsüße mixen, falls Klumpen vorhanden sind. Die Mehlmischung mit der Dattelsüße vermischen. Das Öl unter den Teig kneten, anschließend das Wasser und das Salz dazugeben und gut vermengen.

Mit den Händen Krümel formen und auf das Backblech geben. Auf der mittleren Stufe ca. 10 min backen.

In einer kleinen Schüssel ca. 2 EL Apfelstücke, 1 EL Walnuss-Krokant und 1-1,5 EL Krümel mischen. Diese Mischung in kleine Gläser füllen. Warm oder kalt genießen.

Mit einem Lächeln servieren!

Sissys Tipp

Diese Mischung schmeckt auch wunderbar als winterliches Frühstück in Haferflocken und warmer Milch!