

Rhabarber Crumble



Für die Fruchtmasse:

5 mittelgroße Stangen **Rhabarber** waschen die Enden abschneiden, in kleine Stücke schneiden.

Zimt, Kardamom und **Vanille** gemahlen
Ein **kleines** Stück abgeriebene **Ingwerwurzel**
1 Esslöffel **Rohrzucker** oder **Reissirup**
2 -3 Teelöffel **Rosenblütenwasser** (Bio)

Alle Zutaten, bis auf **Rosenwasser** in einen Topf schichten und mit einem Esslöffel Wasser 10 Minuten auf **kleiner** Flamme köcheln lassen. Die Rhabarberstücke sollen knackig bleiben. Danach das Rosenwasser hinzufügen und noch etwas durchziehen lassen.

Für die Kruste:

100 Gramm **Haferlocken (Feinblatt)**, 75 Gramm **Dinkelmehl**, 1 Prise **Salz** und 1 Esslöffel dunklen **Rohrzucker** zusammen in einer Schüssel vermengen. 2 Esslöffel **Kokosöl (nativ)** oder Butter anwärmen. Das flüssige Fett in die trockene Masse gut einrühren bis sich Streusel bilden.

Kruste Glutenfrei: Verwenden Sie statt Dinkelmehl 35 Gr. **Reismehl**, 40 Gr. **Erdmandelflocken** und **glutenfreie Haferflocken(Bio)**. Nehmen Sie **genügend Fett**, dann bilden sich schöne Streusel.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die fertige **Fruchtmasse** in eine Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Die **Krustenmasse** über die Fruchtmasse verteilen und 15-20 Minuten backen. Es genügt Oberhitze ca. 180 Grad. Jeder Ofen ist anders, deshalb darauf achten, dass die Kruste nicht zu dunkel wird. Später einige **Mandelblätter** drüber streuen. Nach Belieben mit Schlagsahne servieren.

Ein weiteres Rezept mit Rhabarber finden Sie im Rezeptarchiv:

http://www.ayurveda-praxis-k.de/ayurveda_rezepte/Rhabarber_mit_Kokos.html

Kirsten Kindel

Ayurveda Gesundheitscoaching

Zertifizierte Ayurveda – Ernährungsberaterin, Ayurveda Köchin

E mail: ayurveda-praxis-k@email.de, www.ayurveda-praxis-k.de, Telefon: 089 800 461 29