



**Atoll**  
Achensee



## Frucht des Monats: **die Brombeere**

### Vorteile

- Kalorienarm (38kcal/100g), fettarm (0,8g Fett/100g) sowie reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Folsäure
- Brombeerextrakt wirkt antibakteriell und entzündungshemmend
- Regionales Superfood, das auch die Verdauung und die mentale Gesundheit positiv beeinflussen kann

## Rezept: Brombeercrumble

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten – Backzeit: 45 Minuten

### Zutaten für 5 Portionen

- 600g Brombeeren
- 750g Äpfel
- 50g Zucker

### Für den Crumble

- 140g Mehl
- 80g Walnüsse
- 80g Haferflocken
- 80g brauner Zucker
- 1 TL Zimt (gemalen)
- 150g Butter (kalt)

### Zubereitung

1. Vorbereitung: Fette eine ofenfeste Form aus und heize das Backrohr auf 180° Grad vor.
2. Verlies die Brombeeren. Wasche die Äpfel, entkerne sie und schneide sie in kleine Stücke.
3. Mische das Obst mit dem Zucker und gib die Masse in die Backform.
4. Verknete die Zutaten für den Crumble bis sie krümlig werden. Streue die Masse über das Obst.
5. Ab mit der Form in das Backrohr für ungefähr 45 Minuten.
6. Lass den Crumble etwas Auskühlen und richte ihn in einer Schüssel an. Garniere ihn nach Belieben mit frischen Brombeeren und Zimt.

Guten Appetit!

Tipp für Feinschmecker: Anstatt/Zusätzlich können auch andere Früchte wie Himbeeren, Heidelbeeren oder auch Rhabarber hinzugegeben werden.