



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Kirschcrumble aus der Pfanne mit süßer Budwig Creme

### Zutaten

1 Teelöffel Dinkelvollkornmehl

1 Vanilleschote

2 Esslöffel Milch

1 Handvoll frische Kirschen

2 Teelöffel Honig

1 Teelöffel Zimt

2 Teelöffel Biophenolia 300+ (250 ml)

1 Esslöffel Leinöl

1 Handvoll Nüsse, Kerne und Samen

10 g Haferflocken

100 g Magerquark

**Gesamtzeit:** 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 368 kcal

## Zubereitung

1. Eine süße Creme aus Quark, Milch, Leinöl, Mark einer halben Vanilleschote,  $\frac{1}{2}$  TL Zimt und 1 TL Honig anrühren und kalt stellen.
2. Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen, evtl. vierteln.
3. Mit 2-3 EL Wasser in einen kleinen Topf geben, mit dem restlichen Vanillemark sowie restlichem Zimt,  $\frac{1}{2}$  TL Honig süßen und ca. 5-6 Minuten bei leichter Hitzezufuhr dünsten.
4. Währenddessen Nüsse, Kerne und Samen klein hacken.
5. Mit Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  TL Honig, 1 Prise Salz, Haferflocken und Dinkelvollkornmehl zu kleinen Streuseln kneten.
6. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.
7. Das Obst in eine Schale füllen, Crumble über dem Obst verteilen und die süße Creme dazu reichen.
8. Tipp: Das Crumble kann je nach Saison mit Ihren Lieblingsfrüchten variiert werden.
9. Im Frühling bietet sich etwas Rhabarber an, im Herbst und Winter schmecken z.B. Apfel- oder Quitten- Crumble sehr gut.