



Rezept des Monats Juni

Im Juni freuen sich viele von uns auf die Erdbeerzeit. Ob wir sie gleich vom Strauch genießen, mit Rhabarber kombinieren, zu Marmelade verarbeiten oder einmal anders als Crumble servieren, alle Erdbeer-Varianten sind vollmundig im Geschmack und laden nach einer Wiederholung ein.

Dieses Rezept findet Ihr im Buch „Spezial Edition“.

Meine Empfehlung in diesem Monat:

Zwei verschiedene Erdbeer Crumble

Hier findest Du mich:

T: 01703818563

E: praxis@sabia-vita.de

W: <https://www.sabiavita-shop.de/rezept-des-monats/>

Zwei verschiedene Erdbeer Crumble

500 g Erdbeeren waschen und putzen, abtropfen lassen

1 PK Vanillepudding mit 2 EL Zucker aufkochen und in die Form füllen

ODER

100 ml Kokosmilch mit

30 g Tapioka und

10 g Flohsamenschalen aufkochen und in die Form füllen

Die ganzen Erdbeeren darauf geben und mit

80-100 g Mandelstreusel bedecken

2. Variante:

500 g Erdbeeren

50 g Chiasamen mit

250 ml Rhabarber- oder Apfelsaft bedecken und ca. 1 Stunde quellen lassen

100 g Mandelstreusel

Die Chiasamen nach der Stunde unten in die Form geben, die ganzen Erdbeeren und die Streusel darauf schichten.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Das Crumble auf der mittleren Schiene ca. 25-30 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze backen. Wenn die Streusel braun werden, ist das Crumble fertig.

Heiß servieren.



