



NANA SAGT ...
Wenn es den Rhabarber gibt, ist die Nana schon da ☺. Den gibt es eben nicht das ganze Jahr und deshalb kann ich mich immer drauf freuen ☺

RHABARBERCRUMBLE

Zutaten für 4-6 Personen:

- **600 – 800g Rhabarber**, geschält und in ca. 2 cm große Stücke geschnitten*
- Reichlich (mindestens 150g – 200g) **Reismalz****
- **3 EL Ahornsirup**
- **200g kernige Haferflocken** (100g davon grob gemahlen, wenn die Streusel feiner sein sollen)
- **100g zarte Haferflocken**
- **150g Pekannüsse** (alternativ: Mandeln), grob gemahlen
- **4 EL Kokosöl** (zerlassen) + 1TL für das Fetten der Form
- **1 gehäufter EL Mandelmus**
- **2 TL Vanillepulver**
- **2 Prisen Salz**

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 30cm) mit etwas Kokosöl ausfetten. Die Rhabarberwürfel hineingeben, mit der Vanille, einer Prise Salz und dem Reismalz gut verrühren.

Für die Crumble-Schicht Haferflocken, Nüsse, Kokosöl, Mandelmus, Ahornsirup und die zweite Prise Salz in einer großen Schüssel gut vermischen, dann gleichmäßig auf dem Rhabarber verteilen.

Im Backofen ca. 35 – 40 Minuten goldbraun backen.

Der Crumble schmeckt kalt oder warm, zur Kaffeezeit oder zum Frühstück und am besten mit etwas Kokosjoghurt oder „so richtiger“ Sahne ☺.

... und wer noch Rhabarberstangen „über“ hat, kann daraus noch einen „einfachen Kompott“ zaubern:

Hierfür einfach Rhabarberwürfel in einen Topf mit reichlich Ahornsirup ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann 2 EL Chiasamen zugeben und etwa 20 Minuten ziehen lassen – FERTIG!

* ganz junge Rhabarberstangen, wie es sie jetzt im Frühjahr gibt, ziehen keine Fäden und müssen daher nicht geschält werden.

**Reismalz wird durch das Ankeimen des ganzen Reiskorns hergestellt, so dass ein größerer an Mehrfachzucker enthalten bleibt, der wiederum langsamer ins Blut geht. Reismalz enthält viele natürliche Mineralstoffe, wie Eisen, Kalzium und Magnesium. Der Geschmack erinnert an Karamell.

