

Ahorn-Birnen mit Walnusscrunch



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 360 kcal / 1510 kJ
Eiweiß: 9 g Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 28 g

Zubereitungszeit:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (ohne Wartezeit)

Zubereitung:

1. Birnen waschen, halbieren, entkernen und mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform legen. Mit Ahornsirup und Zitronensaft beträufeln. Mit Zimt bestreuen und Birnen anschließend im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 180 °C) 20-25 Minuten backen, bis sie weich und leicht karamellisiert sind.
2. Für den Vanillejoghurt die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Mark herauskratzen und mit Joghurt und Zimt verrühren, dann kaltstellen.
3. Für das Crunch das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Walnüsse hinzufügen und leicht anrösten. Ahornsirup zugeben und gut vermischen. Haferflocken und Salz dazugeben, anschließend unter Rühren goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Vanillecreme auf Teller verteilen und Birnenhälften daraufsetzen, Walnusscrunch großzügig darüber streuen. Sofort servieren.

Rezept von Maren Eicks ([bymaren_](#))

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Birnen:

- 2 Birnen
- 2 TL Ahornsirup
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Zimt

Für die Vanillecreme:

- 1 Vanilleschote oder ½ TL Vanillepaste
- 500 g Joghurt (3,5 % Fett) oder vegane Alternative
- Prise Zimt

Für das Walnusscrunch:

- 1 EL Kokosöl
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL Ahornsirup
- 30 g zarte Haferflocken
- Salz

Optional: mehr Ahornsirup fürs Topping