

Ingrediënten voor 3 personen

50 gram havervlokken 50 gram  
havermout 50 gram noten en  
zaden 1 eetlepel lijnzaad 1  
eetlepel kokosrasp 1 eetlepel  
koekkruiden 600 gram diepvries  
bosvruchten

**Tijd:** 20-30 min.

**Keuken:** Europees

**Soort\_gerecht:** Ontbijt

**Eigen\_keuken:** Nee

**Vegetarisch:** Ja



## fruit crumble

Bent u fruit verslaafd eet dan dit heerlijke recept

### Hulpmiddelen

Kleine ovenschaal

### Bereidingswijze

Verwarm de oven op 190 graden .als je de diepvries fruit gebruikt, laat dit dan ontdooien .giet vervolgens zoveel mogelijk vocht af anders word ie te nat . meng in een kom alle ingrediënten behalve de bosvruchten . doe het ontdooide fruit in de ovenschaal en verkruiemel hier de crumble overheen . zet in de oven,ongeveer 30 minuten

### Serveertips

Tip . lekker met wat magere kwark