



## Rheuma und Ernährung

### Ein Rezept zum Nachkochen

#### Birnen Crumble

#### Zutaten

- + 8 mittelgroße Birnen
- + Saft einer Zitrone
- + 1 Pck. Vanille Zucker
- + 160 g. Mehl
- + 100 g. Zucker
- + 100 g. Butter
- + 1/2 Teel. Zimt
- + 1 Prise Salz



#### Zubereitung:

- + Birnen schälen und in Stücke schneiden.
- + Mit Zitronensaft und Vanille Zucker vermischen.
- + In einer Tarteform / Backform verteilen.
- + Mehl, Zucker, Zimt und Salz vermengen.
- + Butter in kleine Stücke schneiden und alles mit den Händen zu Streuseln verkneten.
- + Im Backofen bei 200 C ca. 20 Minuten backen.
- + Nach Belieben mit Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.