



FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

## Warmer Pfirsich Crumble mit Mango-Erdnuss-Eis



einfach



10 min



20 min / Eis 2 min



2-3 Portionen



### ZUTATEN



#### EIS

- 1/2 Packung gefrorene Mangos
- 2 EL Erdnussmus (ohne Zucker)
- 1-2 EL Agavendicksaft
- Einen Schuss pflanzliche Milch

#### Pfirsich Crumble

- 200g grobe Haferflocken
- 1 Vanilleschote
- 3 Pfirsiche/Nektarinen oder 1 Mango in Stücken
- 3 EL ÖL (Kokosöl oder Rapsöl oder Walnussöl)
- 4 EL Agavendicksaft oder Honig oder mehr (je nachdem wie süß es sein soll)

#### So geht es!

Die Pfirsiche in Streifen schneiden.

Eine Auflaufform nehmen und die Pfirsichstreifen in die Auflaufform geben. Eine Schale nehmen: Haferflocken, Agavendicksaft, Öl und die Vanilleschote (das innere nur) verrühren.

Die Masse anschließend über die Pfirsichstreifen geben und für 20-30 min bei 180 Grad in den Ofen. Optional Zimt dazugeben.

Die gefrorenen Mangostücke in ein Gefäß geben. Etwas pflanzliche Milch (erst weniger, einen EL zur Hilfe nehmen), Agavendicksaft und 2 EL Erdnussmus dazugeben. Pürieren.

Anrichten.

**BON**

*Appetit*