

## ZIMT-MUSKATNUSS-LINSEN-STREUSEL-BELAG

Vorbereitungszeit: 15 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 10 x ½ Tasse (125 ml)

### Zutaten:

- 2 Tassen (500 ml) Mehl 405
- 1 Tasse (250 ml) brauner Zucker
- 1 Teelöffel (5 ml) Backpulver
- 1 Teelöffel (5 ml) Zimt
- 1 Teelöffel (5 ml) gemahlener Ingwer
- ½ Teelöffel (2 ml) Muskatnuss
- ½ Teelöffel (2 ml) grobes Salz
- 2 Tassen (500 ml) geteilte rote Linsen, gekocht und gut abgetropft
- 1 Tasse (250 ml) ungesalzene Butter, Raumtemperatur, in Würfel geschnitten

### Nährwertangaben

Portionsgröße: ½ Tasse (125 ml)

#### Pro Portion:

-Kalorien 370	-Zucker 20 g
-Gesamtfett 19 g	-Eiweiß 6 g
-Gesättigtes Fett 12 g	-Natrium 170 mg
-Cholesterin 50 mg	-Kalium 148 mg
-Kohlenhydrate 46g	-Folsäure 101 mcg
-Ballaststoffe 4 g	

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Mehl, braunen Zucker, Backpulver, Zimt, Ingwer, Muskatnuss und Salz in einer großen Schüssel verquirlen.
3. Die Butter hinzufügen und mit den Fingerspitzen in die trockene Mischung einarbeiten, bis sich erbsengroße Klumpen bilden.
4. Linsen hinzugeben und mit den Fingerspitzen verrühren, bis sich Klümpchen bilden; es sollte wie ein Krümelkuchen aussehen. 15 Minuten kühl stellen.
5. Die Mischung auf ein mit Pergament ausgelegtes Blech geben und 12 Minuten backen.
6. Mit einem Metallspatel die Streusel umrühren und durchschwenken.
7. Das Blech umdrehen und weiterbacken, bis die Streusel goldbraun sind, etwa 8 weitere Minuten. Abkühlen lassen.

**Anmerkung des Küchenchefs:** Diese Streusel eignen sich hervorragend als Belag für Haferflocken zum Frühstück oder für Obstkompott zum Dessert.

