Bratapfel

Mengenangaben: 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten, Backrohr 25 Minuten

Zutaten für Bratapfel

4 Stück	säuerliche Äpfel (z.B. Boscop)
40 g	Rosinen (ev. in Calvados einweichen)
50 g	Nüsse gehackt
20 g	Mandelsplitter
100 g	Marillen getrocknet
1 Prise	Lebkuchengewürz
20 g	Honig
2 TL	Zimt gemahlen
2 Stk.	Gewürznelken (od. gemahlen)
80 ml	Apfelsaft
40 g	Butter
1 TL Zimt	

Bereitstellen

Apfelausstecher
Schneidbrett
Messer
Mörser
Kochlöffel
Teelöffel

Foto: RitaE, Pixabay

Zubereitung

1. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen.
2. Stechen Sie das Kerngehäuse der Äpfel vom Stielansatz her aus.
   Achten Sie darauf, dass die Unterseite des Apfels noch geschlossen bleibt.
3. Höhlen Sie mit einem kleinen Teelöffel den Innenraum noch etwas aus,
   um Platz für die Füllung zu schaffen
4. Schneiden Sie die Äpfel außen mit einem scharfen spitzen Messer von der Stielseite aus spiralig bis zum unteren Ende leicht ein, damit sie beim Backen nicht aufplatzen.
5. Zerstoßen Sie die Gewürznelken in einem Mörser (oder Gewürznelken gemahlen).
6. Verrühren Sie gut die gehackten Nüsse, Mandelsplitter, die eingeweichten Rosinen, zerriebene Nelken, 2 TL Zimt und Honig.
7. Schneiden Sie die Marillen in feine Würfel und geben Sie diese zusammen mit dem Lebkuchengewürz zu der Masse.
8. Alles gut vermischen und in die ausgestochenen Äpfel füllen. Es darf ruhig ein wenig davon oben aus dem Apfel hervorquellen.
9. Verrühren Sie Zucker, Butter, 1 TL Zimt und den Apfelsaft in einer Auflaufform und setzen die gefüllten Äpfel hinein.
10. Schieben Sie die Auflaufform in das vorgeheizte Backrohr (180-200 Grad).
11. Gießen Sie während des Backens mehrmals den Saft aus der Auflaufformüber die Äpfel.
12. Nach ca 25 Minuten sind die Bratäpfel fertig gebraten.
    Vor dem Servieren die Bratäpfel abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin, Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit
www.eat2day.at
beratung@eat2day.at
Tel. 01 971 95 48

Bratapfel „Winterzauber“-Variante

Dieses Bratapfelrezept verzaubert nicht nur durch seine
Extraportion Eiweiß.

Zutaten für 4 Portionen

4 Äpfel
1 SANA-PRO PREMIUM EIWEISSRIEGEL Winterzauber
2 EL Walnüsse gehackt
1 TL Zimt
2 gehäufte TL Marmelade (z. B. Zwetschke oder Waldfrucht)
500 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung
Von den Äpfeln einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse ausstechen.
Riegel fein raspeln und mit Marmelade, Zimt und Nüssen vermischen.
Äpfel damit füllen, Deckel wieder draufsetzen und im Backofen bei 180 °C
ca. 20 Min. backen.

Guten Appetit!

Foto: RitaE, Pixabay

Bestellmöglichkeit: **https://shop.bodymed.com/SANA-PRO-PREMIUM-EIWEISSRIEGEL/12060221**

Bei der Bestellung im Webshop bitte **Bodymed-Center Eat2day** angeben.

Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin, Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

www.eat2day.at
beratung@eat2day.at
Tel. 01 971 95 48