

Bratapfel



Zutaten für 1 Portion

- 1 Portion Mandel- und Sonnenblumen-Kernmischung
- ½ TL Zimt
- 1 Messerspitze Kakaopulver
- 1 großer Apfel

Zubereitung

Für die Zubereitung der Mandelade Mandeln und Sonnenblumenkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abseihen und abtropfen lassen. Pürieren und mit Zimt und Kakaopulver würzen.

Apfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Einen Topf mit wenig Wasser versehen und darin den ausgehöhlten Apfel etwa 10 Minuten dünsten.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3-4) vorheizen.

Mandelade in den Apfel füllen und diesen in eine Auflaufform setzen. 10 bis 12 Minuten im heißen Backofen braten.