

BRATAPFEL (VEGAN)

Kategorien: süß, vegetarisch



Bratäpfel sind eine schöne Alternative zu Gebäck, wenn du Lust auf winterliche Gemütlichkeit hast.

Achtung: Natürlich haben die süßen Naschereien trotzdem ihre Kalorien, aber sie enthalten Zutaten, die deinen Körper nicht belasten!

Zutaten: Was du für ca. 2 Portionen brauchst

- ★ 2 große säuerliche Äpfel
- ★ 2 EL gehackte oder gehobelte Mandeln
- ★ 1 EL gehackte Haselnüsse
- ★ 2 EL Rosinen
- ★ 1 TL Zimt
- ★ 50 g Marzipan (für die vegane Variante kein Honigmarzipan)
- ★ Etwas Zitronensaft

Zubereitung: Was du tun musst

Heiz den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor und leg ein Backblech mit Backpapier aus.

Verknete dann Nüsse, Rosinen, Zimt, Zitronensaft und Marzipan und teil die Masse in 2 Teile.

Schnapp dir die Äpfel und entkerne sie nur in der Mitte, sie müssen noch als „ganzer“ Apfel vor dir stehen. Du kannst auch das „Dach“ abschneiden und dann den Apfel entkernen.

Dann füllst du in jeden Apfel die Hälfte der Masse und gibst sie in den Ofen.

Etwas 20 – 25 Minuten backen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG*

TIPP

Dazu passt vegane Vanillesauce!

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de