

Rezept

Cranberry-Bratapfel

Ein Rezept von Cranberry-Bratapfel, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 70 g getrocknete Cranberrys | 100 g Walnusskerne |
| 1 EL Ahornsirup | 1 TL Zimtpulver |
| 4 mittelgroße Äpfel | Saft einer halben Zitrone |
| 600 g Vanillejoghurt | Fett für die Form |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Zuerst hackst du die Cranberrys und die Walnüsse mit einem Messer in grobe Stücke. Mische dann beides mit dem Ahornsirup und dem Zimt.

2. Dann fettest du eine kleine Auflaufform ein und heizt den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vor. Anschließend wäschst du die Äpfel, stichst mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse und zusätzlich noch etwas Fruchtfleisch aus und beträufelst das Loch mit etwas Zitronensaft.

3. Fülle so viel Nuss-Beeren-Mischung wie möglich in die Apfellöcher. Die übrige Füllung kannst du auf dem Boden der Form verteilen. Setze dann die Äpfel in die Form und lasse sie im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Ein Apfel wird mit je 150 g Vanillejoghurt zu einer richtigen Mahlzeit.