Rezept

Bratapfel-Smoothie

Ein Rezept von Bratapfel-Smoothie, am 19.05.2025

Zutaten

1	großer Apfel (z. B. Boskop)
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Honig
5	Eiswürfel
50 ml	eiskalte Milch
3	Spekulatiuskekse (nach Belieben)
1 ½ EL	gemahlene Haselnüsse
¼ -⅓ TL	Zimtpulver
1 EL	weiche Butter
2 EL	Quark (20 % Fett)
1 TL	Rum (ersatzweise 1- 2 Tropfen Rumaroma)
1 EL	Preiselbeeren (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 175 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Apfel waschen. Das Kern gehäuse mit einem Kernhausausstecher entfernen. Haselnüsse mit ½ TL Zitronensaft und ¼ TL Zimtpulver mischen, dann 1 EL Honig und ¾ EL Butter mit einer Gabel untermengen, bis eine homogene Nussmasse entstanden ist. Die Nussmasse in den Apfel füllen und festdrücken. Übrige Butter als Flöckchen obenauf legen. Apfel in eine kleine ofenfeste Form setzen und im heißen Ofen (Mitte) in 20 - 25 Min. garen, anschließend abkühlen lassen.

2. Die Eiswürfel crushen. Den abgekühlten Apfel in vier Teile schneiden, das Fruchtfleisch samt Füllung aus der Schale kratzen und in den Mixer geben. Quark, Milch, Rum oder Rumaroma, restlichen Honig, Zimt und Zitronensaft dazugeben und alles fein pürie ren. Eis zugeben und alles nochmals kräftig mixen. Spekulatius grob zerbrechen, etwa 1 TL davon zurückbehalten, den Rest kurz mitpürieren. Smoothie in ein Glas füllen, beiseitegelegte Speku latius darüberbröseln und Preiselbeeren daraufgeben.