

Rezept

## Cranberry-Bratapfel

Ein Rezept von Cranberry-Bratapfel, am 04.10.2023

### Zutaten

<b>70 g</b> getrocknete Cranberrys	<b>100 g</b> Walnusskerne
<b>1 EL</b> Ahornsirup	<b>1 TL</b> Zimtpulver
<b>4</b> mittelgroße Äpfel	Saft einer halben Zitrone
<b>600 g</b> 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.