

Rezept

# Zuckerfreier Bratapfelauflauf

Ein Rezept von Zuckerfreier Bratapfelauflauf, am 30.09.2023

## Zutaten

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <b>1</b> keiner säuerlicher Apfel (z. B. Boskop) | <b>1 EL</b> Kokosöl             |
| <b>½ TL</b> Zimtpulver (am besten Ceylon)        | <b>60 g</b> zarte Haferflocken  |
| <b>50 g</b> Apfelmark                            | <b>1 Msp.</b> gemahlene Vanille |
| <b>200 ml</b> ungesüßter Haferdrink              | <b>2 EL</b> Mandelblättchen     |
| <b>50 g</b> Sahne                                |                                 |

### Außerdem

Fett für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 30 g F, 7 g EW, 34 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Eine kleine Auflaufform (ca. 20×15 cm) einfetten. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelstücke darin 2-3 Min. anbraten. Den Zimt darüberstreuen.
2. Die Apfelstücke in eine Rührschüssel geben und mit Haferflocken, Apfelmark, Vanille und Haferdrink gründlich mischen. Die Mischung in der Auflaufform gleichmäßig verteilen.
3. Den Auflauf im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Dabei nach 7-8 Min. den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit den Mandelblättchen gleichmäßig bestreuen und im Ofen fertig backen.
4. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Inzwischen die Sahne steif schlagen. Den Auflauf auf Teller verteilen und mit der Sahne garnieren.