

Bratapfel-Rezept für die adventliche Zeit

Bratäpfel sind eine beliebte Speise in der kalten Jahreszeit. Wenn zum Bratapfel nicht Vanillesoße, Vanilleeis oder eine dicke Schicht Sahne dazu gegessen wird, ist das eine leckere süße Alternative zu den sonst so kalorienreichen Naschereien.

Hier von mir ein bewährtes Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

- 4 mittelgroße Äpfel (gut eignen sich säuerliche Sorten wie der Boskop)
- 1 TL Chiasamen
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL getrocknete Cranberrys – geht auch mit anderen Trockenfrüchten
- 40 g Walnüsse
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale, möglichst in Bioqualität
- 1 EL Honig
- Zimt je nach Geschmack oder Lebkuchengewürz
- 3-4 EL selbstgemachte rote Marmelade oder auch Pflaumenmus
- Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung:

- Die Nüsse ohne Öl in einer Pfanne anrösten, zum Abkühlen auf die Seite stellen
- Das obere Drittel der Äpfel vorsichtig abschneiden und in kleine Stücke schneiden
- Die Äpfel vom Kernhaus befreien und dabei nicht den Boden durchschneiden, da sonst die ganze Masse beim Backen hinaus läuft
- Öl in der Pfanne erhitzen
- Apfelstücke, Cranberries, Haferflocken, Chiasamen vorsichtig andünsten. Anschließend die Nüsse dazugeben und mit Honig, Zimt süßen
- Die Masse in die Äpfel füllen
- Bei ca.180 Grad ca. 20-30 Minuten backen

Guten Appetit!