

Bratapfel mit Cranberry-Füllung



Für 4 Stück

- 4 EL getrocknete Cranberries
- 1 TL Zimt
- 4 große, feste Äpfel (zum Beispiel Boskop oder Wellant)
- 4 EL gemahlene Haselnüsse
- 200 ml Fruchtsaft (Apfel-, Johannisbeere oder Ähnliches)

Zubereitung

1. Cranberries und Zimt in ein Schälchen geben und in der Hälfte des Fruchtsaftes (100 ml) einweichen. 10 Minuten ziehen lassen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
2. Äpfel waschen und die Deckel abschneiden. Dann mit einem Ausstecher oder Messer großzügig vom Gehäuse befreien. Jeden Apfel in ein feuerfestes Schälchen setzen oder alle 4 in eine Tarte- oder Auflaufform.
3. Dann Haselnüsse und Zimt zu den Cranberries geben und gut vermischen. Ausgehöhlte Äpfel damit füllen. Den restlichen Saft um die Äpfel herumgießen.
4. Auf dem Rost auf mittlerer Schiene circa 35 Minuten garen (hängt von der Größe und Festigkeit des jeweiligen Apfels ab). Vorsichtig mit einem kleinen Messer testen.

Nährwerte pro Stück

Energie: 200 kcal

Kohlenhydrate: 29 g (entspricht 2,9 KE)

Davon Zucker: 26 g

Eiweiß: 2,5 g

Fett: 7 g

Davon gesättigte Fettsäuren: nur in Spuren enthalten

Ballaststoffe: 5 g

Tipp

Noch fettärmer wird der leckere Bratapfel, wenn Sie ihn mit gerösteten Haferflocken statt Haselnüssen füllen.

Dieses Dessert ist vegan!