

Bratäpfel



Zubereitungsinformationen



Portionen

3



Zubereitungszeit

10 Min. Backzeit
25-30 Min.



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Bratapfel-Rezepte sind an kalten Tagen die perfekte Dessert-Idee! Wir füllen die Äpfel am liebsten mit Haferflocken, Mandelprotein, Mandeln und mehr. Und du?

Vielen Dank an [Nina](#), dass du uns dein Rezept zur Verfügung gestellt hast.

Zutaten

3 große Äpfel

40 g Haferflocken

20 g [Raab Bio Mandel Protein](#)

20 g gehackte Mandeln

60 g ungesüßtes Apfelmus

20 g Ahornsirup

1 TL Zimt

1 Prise gemahlene Nelken

1 Prise Muskat

1 Prise Salz

So wirds gemacht

1. Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für die Füllung Haferflocken, Mandel Protein, Mandeln, Apfelmus, Ahornsirup und Gewürze gut durchmischen.
3. Die "Deckel" der Äpfel etwa 2 cm von oben aushöhlen. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch kleinschneiden und unter die Füllung heben, um nichts zu verschwenden.
4. Die Äpfel füllen und ohne "Deckel" in den vorgeheizten Ofen geben. Nach 15 Minuten Backzeit auch die Oberteile dazulegen.
5. Nach etwa 25-30 Minuten sollten die Äpfel weich sein. Dann können sie aus dem Ofen genommen und zum Beispiel mit kühlem Vanille-Sojajoghurt serviert werden.