

Bratapfel

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Äpfel
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Zimt
- 2 EL Marmelade

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Die Äpfel waschen und im Ganzen der Länge nach mit einem Apfelausstecher entkernen. Die Mandeln in einer Schüssel mit Konfitüre und Zimt mischen.

Die Äpfel mit der Mandelmischung füllen und nebeneinander in eine ofenfeste Form stellen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.

Nährwerte:

150 kcal, 2 g Eiweiß, 3 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe

Optional dazu: Vanille-Soße

- 1 Vanille-Schote
- 200 ml Milch
- 4 Eigelbe
- 1 Ei
- 80 g Zucker

Die Vanille-Schote längs aufschneiden und das Mark mit einem spitzen Messer herauskratzen. Ausgekratzte Schote und Mark in einem Topf mit der Milch langsam erwärmen.

Inzwischen Eigelbe, Ei und Zucker über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Die Vanille-Schote entfernen und die warme Vanillemilch langsam zur Eigelbmasse gießen, dabei immer weiterschlagen, bis die Soße dickschaumig ist.

Bitte beachten:

Die begleitende Soße ist für Menschen mit Arthrose, Neurodermitis, Rheuma oder Schuppenflechte nicht empfehlenswert.

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Bluthochdruck
Colitis ulcerosa
COPD
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Neurodermitis

Migräne
Rheuma
Schuppenflechte
Wechseljahresbeschwerden
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 21.01.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen