

Bratäpfel



Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße säuerliche Äpfel
z. B. Boskop

60 g geriebene Mandeln

1 EL Honig

1 EL Rosinen

2 EL Rum

Margarine für die Auflaufform

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse herausstechen.

Die geriebenen Mandeln, den Honig, den Rum und die gewaschenen Rosinen miteinander vermischen.

Die Äpfel mit der Mischung füllen.

Eine Auflaufform (mit Deckel) einfetten und die Äpfel hineinsetzen.

Die Äpfel im Backofen etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene garen bis sie weich sind. Sie sollten nicht zerfallen, sondern höchstens leicht aufplatzen.

Angaben pro Portion

Energie 252 kcal

Fett 8,0 g

Kohlenhydrate 36,7 g

Eiweiß 4,4 g

Ballaststoffe 5,9 g

Tipps

Als Variation können Sie die Äpfel auch mit einer Mischung aus Marzipan und Zimt füllen. Pro Apfel brauchen Sie etwa 20 g Marzipan.

Wenn Kinder mitessen, ersetzen Sie den Rum durch Apfelsaft oder Rosenwasser.