

Bratäpfel

MIT MANDEL PROTEIN

ZUTATEN (für 3 Portionen):

- > 3 große Äpfel
- > 40 g Haferflocken (z. B. von Bauckhof)
- > 20 g Raab Bio Mandel Protein
- > 20 g gehackte Mandeln (z. B. von Reformhaus®)
- > 60 g ungesüßtes Apfelmus
- > 20 g Ahornsirup
- > 1 TL Zimt (z. B. von Brecht)
- > 1 Prise gemahlene Nelken
- > 1 Prise Muskat
- > 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG:

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

