

Bratapfel mit Vanillesauce



Zutaten für 2 Portionen

- 2 EL Mandeln, gehobelt
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 200 g Joghurt entspr. Ernährungsplan
- 2 säuerliche Äpfel wie z.B. Boskop oder Cox Orange
- 1 EL Rosinen
- 4 EL Apfelsaft
- ½ Vanilleschote
- 2 TL Ahornsirup
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- Zimt

Zubereitung

Rosinen mit 2 EL Apfelsaft in eine kleine Schüssel geben und einweichen lassen.

Äpfel waschen, den Deckel vorsichtig abschneiden, beiseitelegen und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Dabei darauf achten, die Unterseite des Apfels nicht zu beschädigen, damit die Füllung nicht aus dem Bratapfel herausläuft. Das Innere des Apfels mit dem Zitronensaft beträufeln.

Mandeln und Walnüsse zu den Rosinen geben, miteinander vermischen und mit Zimt und geriebener Zitronenschale abschmecken. Die Mischung mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Die „Apfel-Deckel“ obenauf setzen. Mit dem restlichen Apfelsaft übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 25 bis 30 Minuten backen.

Inzwischen die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer herauskratzen und mit Joghurt und Ahornsirup verrühren.

Die Sauce auf zwei Tellern anrichten, jeweils einen Bratapfel darauf setzen und servieren.

Rezeptvariation

Eine leckere Alternative zu Rosinen sind beispielsweise Cranberrys. Die Nusssorten können entsprechend des Ernährungsplans vielfältig variiert werden. Auch eine Füllung mit Nussmus schmeckt sehr lecker.

Bildhinweis: fotolia