

apoday® Rezepte

Leichter Bratapfel

1 großer säuerlicher Apfel
1 gehäufter EL zarte Haferflocken
20 g gemahlene Mandeln
20 g Johannisbeer-Fruchtaufstrich
1 EL fettarme Milch
Zimt

Das Kerngehäuse des Apfels großzügig entfernen. Haferflocken, Mandeln, Fruchtaufstrich und die Milch gut miteinander vermengen. Die Masse kräftig mit Zimt abschmecken und den Apfel damit füllen. Bei 210 °C 30 Minuten im Backofen braten.

286 kcal (1197 kJ); 5,9 g Eiweiß; 12,8 g Fett; 36,8 g Kohlenhydrate