

Gesunder Bratapfel

aus:

"Das große LOGI-Kochbuch", F. Mangiameli, systemed verlag, 2005

Zutaten für 2 Personen:

15 g Rosinen. 2 EL Rum. 2 große, säuerliche Äpfel, z. B. Boskop. Etwas Zitronensaft. 1/2 TL Butter und Butter für die Form. 15 g gehackte Walnuskerne. 1 TL Agavendicksaft. 2 EL geschlagene Sahne. 100 g Magerquark. 1 Vanilleschote. Nach Geschmack Zimt.

Zubereitung:

Die Rosinen mit Rum bedecken und etwa 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Äpfel waschen und je ein Viertel des Apfels als Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse herausschneiden und das Fruchtfleisch vorsichtig herausschneiden. Dabei sollte ein Rand von gut 1/2 cm stehen bleiben – auch am „Boden“.

Die Butter schmelzen. Die Äpfel innen mit Zitronensaft beträufeln, außen mit etwas geschmolzener Butter bepinseln. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Für die Füllung das Fruchtfleisch pürieren. Mit den Walnüssen und den abgetropften Rosinen mischen. Mit Zimt und Agavendicksaft abschmecken und die Masse in die Äpfel füllen.

Die Äpfel in eine mit Butter dünn eingefettete Form geben und im Backofen (Mitte) 40–45 Minuten braten. Die Äpfel sind fertig, wenn das Fruchtfleisch des Apfels weich ist.

Für die Creme die Sahne steif schlagen und unter den Quark heben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark in die Creme kratzen. Diese mit Zimt und Agavendicksaft abschmecken und zum Bratapfel servieren.

TIPP: Die „Deckel“ in den ersten 20 Minuten neben den Äpfeln braten und dann erst auflegen. So garen sie schneller, und die Füllung trocknet dennoch nicht aus.

1 Portion Bratapfel:

ca. 278 kcal, 9 g Eiweiß (14%), 13 g Fett (40%), 29 g Kohlenhydrate (43%), 2 g Alkohol (3%), Dieses Dessert liefert nur 103 kcal pro 100 g.

Gesunder Bratapfel

