



BRATAPFEL

VORBEREITUNGSZEIT	10 Minuten
BACKZEIT	25 Minuten
SCHWIERIGKEITSGRAD	Leicht

4x



ZUTATEN VATA

4 große Äpfel
Marzipan
2 EL Kokosraspeln
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL Rosinen
1 EL geschnittene Datteln
1 EL Flohsamen
1 EL Marmelade – Ribisel
½ TL Kardamom gemahlen
½ TL Zimt gemahlen
½ TL Ingwer gemahlen

ZUTATEN PITTA

4 große Äpfel
Marzipan
2 EL Kokosraspeln
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL Rosinen
1 EL geschnittene Datteln
1 EL Flohsamen
1 EL Marmelade – Ribisel
½ TL Kardamom gemahlen
¼ TL Zimt gemahlen
¼ TL Ingwer gemahlen

ZUTATEN KAPHA

4 große Äpfel
Marzipan
2 EL Kokosraspeln
2 EL gemahlene Mandeln
1 EL geschnittene Datteln
1 EL Flohsamen
½ EL Marmelade – Ribisel
½ TL Kardamom gemahlen
½ TL Zimt gemahlen
½ TL Ingwer gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher herausschneiden.
2. Das untere Loch des Apfels mit Marzipan stopfen, die restlichen Zutaten gut verrühren und mit einem Löffel die Füllmasse in die Aushöhlung des Apfels geben.
3. Bei ca. 200 Grad, je nach Apfelsorte, 25 min. backen.

FEINSCHMECKER-TIPP

Genießen Sie den Bratapfel mit Vanillesauce

TIPP

Lassen Sie den Bratapfel etwas abkühlen, ansonsten ist die Füllung zu heiß.