

Kneipp`scher Bratapfel

Für 4 Personen

Zutaten Füllung:

40g Rosinen
40g Cranberries
8 Stk. Dinkel Kekse (evtl. Hildegart von Bingen)
in kleine Stücke gebrochen
8El. Apfelsaft (erhitzt=warm)
20g Mandelblätter geröstet
40g Gerstenmalz Extrakt

weitere Zutaten:

4 Stk. Äpfel ca. je 140 gramm
1 Zimtstange klein
3 Stk. Nelken
etwas Puderzucker

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und ca. 30 Min. eingeweicht ziehen lassen.

Bei den Äpfeln den Deckel großzügig abschneiden, sowie am Boden etwas abschneiden damit der Apfel gut steht. Das Kerngehäuse ebenfalls großzügig mit einem Kugelausstecher entfernen. Die Füllung in den Apfel geben und in eine Auflaufform setzen. Mit dem Apfelsaft ca. 2cm hoch aufgießen und eine kleine Zimtstange sowie 3 Stück Nelken dazugeben. Die Auflaufform mit den gefüllten Äpfeln bei 135° für ca. 25Min. in den vorgeheizten Backofen geben. Die Äpfel mit wenig Puderzucker bestäuben.

Tipps:

- es können fast alle Trockenfrüchte dazu genommen werden
- anstatt Gerstenmalz Extrakt könnten Sie auch Honig verwenden
- den Sud aus der Auflaufform können Sie mit wenig angerührter Stärke noch eindicken um eine Sauce zu erlangen