

Bratapfel mit Mandelmus und Vanillesauce - vegan & clean

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Bratäpfel

Für die Bratäpfel

4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop)
30 g Cranberries
6 Esslöffel Mandelblättchen
6 Esslöffel Mandelmus
1 Prise(n) Zimt

Für die Vanillesauce

400 ml Sojamilch
1 Vanilleschote
2 Teelöffel Speisestärke
2 Esslöffel Ahornsirup

Besonderes Zubehör

Apfelausstecher

Auch wer besonders bewusst und gesund durch die Winterzeit kommen will, muss auf den traditionellen Bratapfel nicht verzichten. Ganz ohne Milchprodukte, raffinierten Zucker und Marzipan schmecken die heißen, gebackenen Äpfel dank Mandelmus, Cranberries und warmer Vanillesauce mindestens genauso gut, wie ihre klassischen Vorbilder. Und pssst - dass die Sauce aus Sojamilch gemacht ist, bemerkt niemand. Es sei denn, du

verrätst es ...

- 1 -

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Für die Bratäpfel oberen Teil der Äpfel wie einen Deckel abschneiden. Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und Äpfel aushöhlen, dabei einen 2 cm breiten Rand stehen lassen. Loch im Boden mit ein paar Stückchen des ausgeschabten Fruchtfleisches verschließen.

- 3 -

Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten. 1/3 der Mandeln und ein paar Cranberries beiseitelegen, restliche Mandeln mit den Fingern zerbröseln. Mit Mandelmus und Zimt verrühren. Restliche Cranberries hacken und unterrühren.

- 4 -

Äpfel mit Mandel-Cranberry-Mix füllen und auf das Backblech setzen. Apfeldeckel daneben legen und ca. 30 Minuten im heißen Ofen backen.

- 5 -

Für die Sauce Vanilleschote auskratzen. Schote und Mark mit Sojamilch und Ahornsirup in einem Topf aufkochen. Speisestärke in etwas Wasser glatt rühren. Unter stetigem Rühren zur Milch geben, Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Vanilleschote entfernen.

- 6 -

Äpfel aus dem Ofen holen, mit restlichen Mandeln und

Bratpfel mit Mandelmus und Vanillesauce - vegan & clean

Cranberries bestreuen. Deckel aufsetzen und mit warmer Vanillesauce servieren.