

Bratapfel mit Beeren-Nuss-Füllung

Zutaten für 1 Person:

1	säuerlicher Apfel
20 g	TK Beeren
1 EL	Honig
1 EL	Mandeln gemahlen
1 TL	Haselnüsse gehackt
1 Msp.	Zimt
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

- 🍷 Apfel waschen und mit einem Apfelausstecher oder einem Messer das Kerngehäuse ausstechen.
- 🍷 Den Apfel etwas weiter aushöhlen und die Apfelreste klein schneiden.
- 🍷 In einer kleinen Schüssel die Nüsse, Beeren, Apfelreste, Honig und Zimt vermischen
- 🍷 Alles in den Apfel füllen.
- 🍷 Eine backfeste kleine Form mit dem Öl bestreichen und den Apfel ca. 20 min bei 200 Grad backen.

Nachhaltig und spannend:

Äpfel sind ein wunderbar nachhaltiges Obst. Ihr CO₂ Verbrauch liegt bei ca. 0,3 CO₂ pro Kilogramm. Bio Äpfel schneiden hierbei sogar noch besser ab.

Da es jedoch nicht der Nachhaltigkeit entspricht, für einen Apfel den Backofen anzuheizen, macht es Sinn, den Bratapfel mit anderen Gerichten zu kombinieren. Hierbei bieten sich Brot, Plätzchen oder Kuchen an, ebenso wie herzhaftere Gerichte, die keine geschmacksverfälschenden Zutaten wie Zwiebeln oder Lauch enthalten. Der Bratapfel kann 20 Min vor Ende der Backzeit zugegeben werden und gerne noch in der Restwärme durchziehen.

Beim Kauf von Zimt sollten Sie Ceylon-Zimt bevorzugen. Diese Sorte enthält im Vergleich zum Cassia-Zimt weniger des schädlichen sekundären Pflanzenstoffs Cumarin. Trocken und verschlossen kann Zimt bis zu drei Jahre ohne Verluste gelagert werden.