



im Förderverein Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld e.V./Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

kochbuchbibliothek-sh@gmx.de * www.gemeinsamtafeln.com * 0171-9073606 * 

Festes Treffen: Dienstag ab 10.00 Uhr und nach Absprache/Veranstaltung

Bratäpfel – etwas warmes

Zutaten

6 mittelgroße Äpfel (gerne Boskop, Elstar) und etwas Butter,

Zutaten Füllung: 75 Gramm Haferflocken, 2 Esslöffel Rosinen, 60 Gramm Walnüsse gehackt, 30 Gramm Mandeln gehackt, 2 Esslöffel Ahornsirup, 2 Esslöffel Mandelmus ungesüßt, ½ Teelöffel Zimt gemahlen, ½ Teelöffel Kardamom gemahlen, 1 Teelöffel Vanilleextrakt, 1 Eiweiß

Zutaten Sauce: 3 Esslöffel Joghurt, 1 ½ Esslöffel Skyr, 2 Teelöffel Ahornsirup, Vanilleextrakt nach Geschmack

Zubereitung

- Alle Zutaten für die Füllung in einer Schüssel miteinander gut verrühren. Es soll eine klebrige Masse entstehen. Ist die Masse zu fest, kann alternativ etwas Apfelsaft dazu gegeben werden.
 - Äpfel waschen und den oberen Teil knapp abtrennen
 - Den Apfel aushöhlen, aber nicht durchstechen und einen Rand stehen lassen
 - Eine Auflaufform einfetten. Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
 - Die Äpfel mit der Masse füllen, die Masse darf leicht überstehen
 - Äpfel in die Auflaufform stellen
 - Deckel aufsetzen- Auf jeden Apfel etwas Butter geben und ca. 20-30 Minuten backen
 - Während der Backzeit alle Zutaten der Sauce miteinander gut verrühren
 - Äpfel aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit der Sauce sofort servieren
- Alternativ können die Rosinen vorab in Amaretto eingeweicht werden. Sollte die Masse zu fest sein, kann der Apfelsaft auch durch den Amaretto ersetzt werden