



Weihnachts-Bratapfel



Für 6 Personen: 215 g pro Portion - 1,29 kg Gesamtmenge

Zutaten:

- 6 mittelgroße Äpfel (süß-säuerlich)
- Zitronensaft
- 100 g Mandeln gemahlen
- 30 g Zucker
- 30 g Butter
- 1/8 l Weißwein (für Kinder durch Apfelsaft ersetzen)
- 1/8 l Wasser
- 1 EL Honig
- 3 Zimtstangen
- 8 Sternanis
- 1 Schale von einer unbehandelten Orange
- 2 EL Mandelblättchen oder gehackte Pistazien



Zubereitung:

- Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. Mandeln mit Zucker und Butter vermengen und die Äpfel damit füllen.
- Die Äpfel dicht nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen und mit Wein und Wasser untergießen. Jeden Apfel mit etwas Honig beträufeln und die in Stücke gebrochenen Zimtstangen, Sternanis und Orangenesten über die Äpfel streuen.
- Im vorgeheizten Rohr bei 180 – 200 Grad C ca. 50 min garen und dabei öfters mit der Flüssigkeit übergießen.
- Die Bratäpfel mit gerösteten Mandelblättchen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
269 kcal	15,5 g	24,2 g	4,29 g	5,91 g