

Saftige Bratäpfel

ohne Ei, ohne Milch und glutenfrei

Zutaten für vier Bratäpfel

5 feste, säuerliche Äpfel
(z.B. Boskoop oder Braeburn)
40g pflanzliche Margarine
25g Rohrohrzucker (oder Rohrzucker, Haushaltszucker)
½ TL Zimt
wenig Orangen- oder Zitronenschale (bio)

4 EL Haferflocken (glutenfrei)
1 EL Erdmandelmehl (oder
glutenfreies Mehl)
60g Zucker
1 Msp. Zimt
40g pflanzliche Margarine

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Einen der Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.
3. Bei den anderen vier Äpfeln einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Bei Bedarf den Boden des Apfels begradigen, damit er aufrecht steht. Die Äpfel aushöhlen und dabei einen ca. 1 cm dicken Rand stehen lassen. Das entfernte Fruchtfleisch klein schneiden.
4. Das Fruchtfleisch zusammen mit Margarine, Zucker und Zimt in eine kleine Pfanne geben und 8-10 Minuten braten. Sobald es weich ist, vom Herd nehmen.
5. Für die Streusel die Haferflocken mit dem Zucker, wenig Zimt und mit kalter Margarine mischen und zwischen den Fingern verreiben.
6. Die ausgehöhlten Äpfel mit der Fruchtmischung füllen, Haferstreusel darüber geben, Deckel drauf.
7. Die Äpfel in einer backofenfesten Form im Ofen 15-20 Minuten weich garen. Dann 10 Minuten ohne Deckel backen, damit die Haferstreusel knusprig werden.
8. Zum Servieren den Deckel wieder aufsetzen. Dazu passt selbstgemachtes Vanilleeis oder Vanillesauce.

Mit der im Brief beigelegten Schablone können Sie den Teller mit Puderzucker winterlich verzieren.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Quelle Rezept:
himbeergelb.ch.