



Bratapfel mit Zimt-Nicecream

Bratapfel sind nicht nur ein leckeres Winter-Dessert, sondern auch eine gesunde Option, da sie reich an Ballaststoffen und Vitaminen sind. Perfekt ergänzt werden sie hier mit einem aromatischen Zimteis.

Kategorie	Dessert, Feiertage
Keyword	Antientzündlich, Glutenfrei, Laktosefrei, Low Carb, MM Konform, Vegan
Zubereitungszeit	15 Minuten
Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	40 Minuten
Servings	6 Portionen
Author	Sarah Trenkle

Zutaten

- 6 Äpfel z. B. Boskop oder Elstar
- 100 g gemahlene Mandeln oder Walnüsse
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 2 EL Mandelstifte
- 2 EL Nussmus
- 4 EL Rosinen
- 4 EL Apfelsaft oder Wasser

für die Nicecream

- 4 Bananen in Stücken tiefgekühlt
- 1 TL Zimt
- 1 EL Ahornsirup

Anleitungen

1. Backofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen.
2. Den Äpfeln am Stielende einen Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse herausschneiden, so dass die Äpfel ganz bleiben.
3. Für die Füllung die gemahlenden Mandeln oder Walnüsse mit Lebkuchengewürz, Mandelstiften, Nussmus und Rosinen mischen.
4. Äpfel in die Form setzen, die Füllung in die Äpfel füllen und den Deckel drauf setzen. Den Apfelsaft (oder Wasser) in die Form gießen und im heißen Ofen etwa 25 Minuten schmoren, bis sie weich sind und eine schöne goldene Farbe haben.
5. In der Zwischenzeit die gefrorenen Bananenstücke mit dem Zimt und etwas Ahornsirup pürieren.
6. Die Bratapfel etwas abkühlen lassen und mit der Zimt-Nicecream servieren.