Biogen *Für mich*

Bratäpfel

(6 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten

Zutaten:

6 große, reife Äpfel
50 g Butter oder Margarine
3 TL Honig
2 TL Zimt
½ Vanilleschote

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, das obere Drittel abschneiden und die Äpfel entkernen bzw. aushöhlen.
2. Den Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen.
3. Die Vanilleschote halbieren und aus einer Hälfte das Mark herauskratzen. Aus Vanillemark, Butter, Zimt und Honig eine geschmeidige Paste herstellen.
4. Die Masse gleichmäßig auf die ausgehöhlten Äpfel verteilen und das obere Drittel wieder aufsetzen.
5. Im Ofen für ca. 30 Min. garen.

TIPP:
One apple a day – Äpfel sind für ihren potenziell positiven Einfluss auf die Gesundheit bekannt. Sie enthalten Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken können.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 641/153 **EW:** 0,4 g **F:** 7,0 g **KH:** 20,9 g **BE:** 1,7