



Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 EL Kirschmarmelade
 - 2 EL Sultaninen, Kirschen oder Cranberrys ohne Zucker (2 EL Granatapfelkerne)
 - 120 ml Apfelsaft
 - 4 säuerliche Äpfel (à 200 g)
 - 4 EL gehackte Mandeln oder Mandel-Walnusskernemischung
 - 4 EL Kernige Haferflocken
- Etwas Zimt oder Lebkuchengewürz und ein paar Spritzer Orangensaft machen den Bratapfel herrlich weihnachtlich



Zubereitung

Zeit: ca. 45 Minuten

Getrocknete Früchte mit etwas Apfelsaft in eine kleine Schüssel geben und einweichen.

Äpfel waschen und die Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.

Mandeln (Walnüsse) hacken, Haferflocken mit allen anderen Zutaten mischen und mit etwas Zimt und Orange abschmecken. Wer mag gibt noch eine extra Portion Granatapfelkerne dazu.

Die Mischung mit einem Teelöffel in die Äpfel füllen und in eine Auflaufform setzen. Mit dem restlichen Apfelsaft übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) 30-35 Minuten backen. Dazu schmeckt besonders gut Vanillesoße.

Tipp: Gesunde Fette im Bratapfel: Ganz vorne mit dabei sind Nüsse - und das in allen Sorten. Mandeln, geröstete Haselnüsse, Pistazien, Walnüsse oder Pakannüsse passen ideal. Nussmus ist ein perfekter Ersatz für Butter.

Für mehr Füllung ein Löffel Haferflocken dazugeben.

Um die Masse "klebrig" und kompakt zu bekommen eignet sich Nussmus oder auch zerkleinerte Datteln.

Fertig!

Bratäpfel mit kernig-fruchtiger Füllung