

Bratapfel

- für 4 Personen -

Zutaten:

4 Äpfel (400 g)

4 El Pflaumenmus (40 g)

4 Walnüsse (20 g)

Zubereitung:

Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen · Äpfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen · mit Pflaumenmus und Walnüssen füllen · in den kalte Backofen schieben · 1 Stunde bei 100°C mit Ober- und Unterhitze backen

Nährwertangaben:

1 Port. = 106 kcal, 3 g Ball., 0 mg tier. Chol.

1 ½ KHE = 1 Bratapfel