



BRATAPFEL-INGWER-REZEPT

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

ZUTATEN

- ☐ 4 – 6 Äpfel
(Granny Smith oder Golden Delicious)
- ☐ 2 TL Ingwer
- ☐ 1 Zitrone (Abrieb und Saft)
- ☐ 2 TL Zimt
- ☐ ½ TL schwarzer Pfeffer
- ☐ ½ TL Salz
- ☐ 3 TL Vanilleextrakt
- ☐ 2 EL Honig
- ☐ 250 g griechischer Joghurt
- ☐ 240 ml Orangensaft

SO GEHT'S:

- 1.** Vermenge in einer kleinen Schüssel die folgenden Zutaten, bis eine Paste entsteht:
 - Ingwer
 - Zimt
 - Schwarzer Pfeffer
 - Salz
 - 2 TL Vanilleextrakt
 - Zitronensaft und Zitronenabrieb
- 2.** Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- 3.** Mit einem scharfen kleinen Messer oder einem Apfelausstecher das Kerngehäuse der Äpfel entfernen, dabei den Apfelboden nicht durchstechen, sondern gut 1 cm vor dem Boden enden.
- 4.** Jeden Apfel in der Ingwer-Gewürz-Mischung wälzen.



BRATAPFEL-INGWER-REZEPT

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

SO GEHT'S:

5. 1 Tasse Orangensaft in eine gefettete Backform gießen.
6. Die Äpfel in die gefettete Backform stellen, etwa 0,5 cm des unteren Teils der Äpfel sollten im Orangensaft stehen.
7. Den Honig über die Oberseite jedes Apfels träufeln.
8. Die Äpfel mit Alufolie bedecken, sodass der Schüsselrand fest verschlossen ist, aber in der Mitte genügend Raum bleibt, damit Luft zirkulieren kann und die Äpfel nicht an der Folie kleben.
9. Die Äpfel backen, bis sie weich sind (ca. 30 – 45 Minuten).
10. Vermische in einer gekühlten Schüssel die folgenden Zutaten, bis alles gut vermengt ist:
 - 250 g griechischer Joghurt
 - 1 EL Honig
 - 1 TL Vanilleextrakt



BRATAPFEL-INGWER-REZEPT

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

SO GEHT'S:

- 11.** Die Äpfel noch warm in eine Schüssel setzen und mit dem Saft aus der Backform beträufeln.
- 12.** Auf jeden Apfel mit 1 Esslöffel des Joghurt-Toppings geben und mit Zimt bestreuen.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.