

**Cynthia Barcomi**  
**Bratäpfel mit Nüssen und Haferflocken**

**Freitag, 12. November 2021**  
**Rezept für 4 Portionen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Süßes & Kuchen, Heimatküche**

**Zutaten:**

1	Bio-Zitrone
35 g	Walnusskerne oder Pekannüsse
25 g	Mandelmus
25 g	Butter oder Margarine, weich
20 g	kernige Haferflocken
10 g	Birkenzucker (Xylit)
½ TL	Zimt, gemahlen
1 Prise	Muskat, gemahlen
1 Prise	Vanille-Salz
4	große Äpfel
100 ml	heißes Wasser



**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine ofenfeste Schale für die Äpfel bereitstellen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.
3. Die Walnüsse hacken.
4. In einer Schüssel Mandelmus und Butter vermischen. Nüsse, Haferflocken, Birkenzucker, Zitronenabrieb, Zimt, Muskat und Vanille-Salz dazugeben und vermengen.
5. Die Äpfel waschen und trocknen, am Boden gegebenenfalls gerade schneiden, sodass sie kippsicher in die Form gesetzt werden können. Mit einem Kernausstecher das Kerngehäuse entfernen, die Äpfel dabei aber nicht ganz durchstechen. Die Öffnung mit dem Ausstecher oder einem Messer etwas vergrößern.
6. Die Äpfel innen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Haferflocken-Nuss-Mischung in die Äpfel füllen, Apfel in die Form stellen.
7. Etwa 100ml Wasser in die Form gießen. Die Äpfel ca. 25 Minuten im Ofen garen, bis sie weich sind und eine schöne Farbe haben.

Hinweis: Lebensmittel mit Birkenzucker bitte auf keinen Fall an Tiere verfüttern, Birkenzucker wirkt bei Hunden toxisch!

Pro Portion: 275 kcal/ 1140 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 15 g Fett