

Nachspeise:

Gefüllter Bratapfel mit Vanillesoße

GLUTEN-, LAKTOSE- UND MILCHEIWEISSFREI, VEGAN

Zutaten Bratapfel:

4 große Boskop-Äpfel
ca. 100 g Studentenfutter
4 EL Sonnenblumenöl
Zimt und Zucker



Zubereitung:

Die Äpfel waschen.
Deckel abschneiden und die Mitte mit einem scharfen Messer oder mit einem Kernhausentferner aushöhlen.
Das Studentenfutter klein hacken, mit Zimt und eventuell Zucker nach Geschmack vermengen und 2 EL Öl dazugeben.
Die Masse in die Äpfel füllen und die Deckel auflegen.
Die Äpfel in eine feuerfeste Schale geben und ca. 1 cm hoch Wasser hinzufügen.
Das restliche Öl über die Äpfel träufeln.
Im Backofen bei ca. 180 °C Heißluft 30-40 Minuten goldgelb backen.

Zutaten Vanillesoße:

½ l Mandel- oder Reiscuisine
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung: Alle Zutaten in einem Topf sanft erwärmen und mit einem Schneebesen gut verrühren.

Guten Appetit

© Rezept und Foto: Rosemarie Holzer

Der Bratapfel:

Kinder, kommt und ratet,
was im Ofen bratet!
Hört, wie's knallt und zischt.
Bald wird er aufgetischt,
der Zipfel, der Zapfel, der Kipfel,
der Kapfel, der gelbrote Apfel.
Kinder, lauft schneller,
holt einen Teller,
holt eine Gabel!
Sperrt auf den Schnabel
für den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den goldbraunen Apfel!
Sie pusten und prusten,
sie gucken und schlucken,
sie schnalzen und schmecken,
sie lecken und schlecken
den Zipfel, den Zapfel,
den Kipfel, den Kapfel,
den knusprigen Apfel.

(Volksgut aus Bayern)

