

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

## Veganer Bratapfel mit Vanillesoße



**Rezept  
des Monats  
Dezember  
2022**

### Zutaten für 4 Personen

- 3 TL Rapsöl
- 4 große Äpfel (am besten eine säuerliche Sorte wie Braeburn)
- 20 g gehackte Haselnusskerne
- 20 g gehackte Walnusskerne
- 30 g Mandelmus
- 20 g Rosinen
- 2 EL Ahornsirup
- 2 TL Zimt
- 20 g Mandelstifte
- 1 Vanilleschote
- 1 Messerspitze gemahlener Kardamom
- 400 ml Mandeldrink
- 2 EL Speisestärke

**388 kcal  
pro Portion**



**Schwierigkeit:  
mittel**

### Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Eine Backform mit 2 TL Rapsöl einfetten.  
Die Äpfel waschen, den Deckel abschneiden. Das Kerngehäuse großzügig entfernen. Somit entsteht genug Raum für die Füllung. Falls nötig, mit einem Teelöffel noch etwas mehr herauskratzen.
- 3 Das restliche Rapsöl mit gehackten Nüssen, Mandelmus, Rosinen, 1 EL Ahornsirup, Zimt und Kardamom vermengen.

- 5 Die Äpfel gleichmäßig damit befüllen und in die Backofenform setzen.
- 6 Die Mandelstifte darüber geben und den Deckel aufsetzen.
- 7 Die Äpfel auf mittlerer Schiene für 45 Minuten backen.
- 8 In der Zwischenzeit für die Vanillesauce die Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark mit einer Messerspitze herauschaben.
- 9 Mandeldrink mit Vanillemark, Vanilleschote und 1 EL Ahornsirup in einem Topf aufkochen.
- 10 Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser mischen und unter Rühren in den Topf geben.
- 11 Auf niedriger Hitze die Soße so lange rühren, bis sie eindickt.
- 12 Die Bratäpfel mit der Vanillesauce servieren.



### Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	8 g
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	2 g



Das sagt die R+V-Ernährungswissenschaftlerin Jana: „**Viele weihnachtliche Desserts sind vollgepackt mit Zucker. Der abgewandelte Weihnachtsklassiker ohne raffinierten Zucker kann aber auf jeder Feier punkten. Als Marzipanersatz wird hier Mandelmus verwendet, wodurch man ganz leicht Zucker einspart, ohne geschmacklich etwas einzubüßen. Auch die selbstgemachte Vanillesauce kommt mit weniger Zucker aus als die gekaufte.**“

**Du bist nicht allein.**