

KERNIGER BRATAPFEL ZUM FEST



UND SO WIRD'S GEMACHT:

1. Den Apfel waschen, trocken reiben und das Kerngehäuse ausstechen.
2. Die Dattel fein hacken und mit Buchweizen, Sesamsamen, Zimt und Lebkuchengewürz mischen.
3. Den Apfel in den flachen COOK & SERVE-Topf setzen, mit der Mischung füllen, Butterflöckchen darauf geben und bei 180 Grad Umluft etwa 20 Min. backen.

Tipp: Noch knuspriger wird's bestreut mit Krokant aus 3 EL Buchweizen, 1 EL Sesamsamen und 1 EL Honig: einfach zusammen in einer beschichteten Pfanne rösten, sofort umfüllen, abkühlen lassen und über den fertigen Bratapfel streuen.

GESCHENKTIPP:

Verschenken Sie das hochwertige Porzellankochgeschirr aus dem Hause ESCHENBACH zu Weihnachten - Die neue Art zu Kochen!



Zubereitungszeit:

15 Minuten + 20 Minuten Backzeit



COOK & SERVE:

Topf flach 16 cm | 0,3 l

FÜR 1 PORTION:

- 1 roter Weihnachtsapfel (etwa 200 g)**
- 1 Soft-Dattel ohne Kern**
- 3 EL Buchweizen**
- 1 EL Sesamsamen**
- etwas Ceylon-Zimtpulver**
- 1 Msp. Lebkuchengewürz**
- 1/2 TL Butter**

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Kalorien: 437 kcal
Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 67 g
Fett: 13 g

