



Bratapfel mit Orangen-Vanille-Sauce



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 313 kcal/ 1310 kJ
Eiweiß: 6,2 g Fett: 14,8 g
Kohlenhydrate: 38

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Äpfel abspülen und mit einem Apfelausstecher das Gehäuse entfernen. Die Öffnung mit einem Küchenmesser etwas vergrößern. Walnüsse hacken. Löffelbiskuits zerbröseln und mit Walnüssen, Cranberries, Apfelsaft und Zimt vermengen. Die Äpfel damit füllen und in eine Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) 20-25 Minuten backen.

2. Orangenschale abreiben und den Saft auspressen. Soßenpulver mit 6 Esslöffeln Milch verrühren. Übrige Milch mit Zucker und Orangenschale aufkochen. Soßenpulver einrühren und unter Rühren aufkochen. Orangensaft mit Eigelb und Sahne verquirlen und in die nicht mehr kochende Sauce einrühren. Bratäpfel mit Puderzucker bestreuen und zusammen mit der Sauce anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

4 Äpfel (z.B. Jonagold)
40 g kalifornische Walnüsse
4 Löffelbiskuits
1 EL getrocknete Cranberries
4 EL Apfelsaft
1 Prise Zimt

Für die Orangen-Vanille-Sauce:

1 Bio-Orange
1 Päckchen Vanillesoßenpulver
350 ml Milch
2 EL Zucker
1 Eigelb (M)
4 EL Schlagsahne

Außerdem:

Puderzucker zum Bestreuen