



hr1-DOLCE VITA

Elisa Täufer

Bratäpfelchen

Für 4 Portionen, Zubereitungszeit: 30 Min.

ZUTATEN

4 Äpfel

Butter für die Form

4 Eiweiß

1 Prise Steviagranulat pro Apfel

1 Prise Zimt pro Apfel

4 EL zuckerfreies Nussmüsli

nach Belieben: etwas Reissirup

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160°C (Umluft) vorheizen.

Die Äpfel waschen, die Haube des Apfels abschneiden (bitte aufbewahren) und das Kerngehäuse entfernen.

Die Äpfel in eine gefettete Auflaufform setzen.

Das Eiweiß steif schlagen und mit Steviagranulat und Zimt abschmecken.

Nun das Müsli unterheben und die Äpfel damit befüllen.

Die Haube des Apfels wieder draufsetzen. Die Äpfel dann 20-25 Minuten im Backofen backen.

Nach Belieben noch etwas Reissirup darüber träufeln.

Rezept aus dem Buch:

Elisa Täufer

Zuckerfrei für Kinder: Über 70 einfache Rezepte für die ganze Familie

Riva Verlag

ISBN 978-3742309723