

# Bratapfel

GUT-STUDIERN

## Zutaten

4 Portionen

- 30 g Rosinen
- 80 ml Apfelsaft
- 4 Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Vanilleschote
- 30 g gehackte Mandelkerne
- 40 g Agavendicksaft/Honig oder Zucker
- 30 g Haferflocken
- 1 Prise Zimt
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)

## Zubereitung

1. Rosinen in Apfelsaft geben und 10 Minuten einweichen. Inzwischen Äpfel waschen, mit einem Apfelsausstecher Kerngehäuse entfernen, Äpfel oberhalb mit einem Messer etwas ausschneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Rosinen abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen und in eine Auflaufform gießen.
3. Rosinen, Mandeln, die Hälfte vom Agavendicksaft/Honig/Zucker und Haferflocken mischen. Mit Zimt und der Hälfte des Vanillemarks würzen. Äpfel mit der Masse füllen und in die Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen.
4. Inzwischen Joghurt mit restlichem Vanillemark mischen und mit restlichem Agavendicksaft/Honig/Zucker süßen. Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Sauce servieren. Fertig!

