

High-Protein Gebratener Apfel



1 Portion



10 Min.



High-Protein



Laktosefrei



Glutenfrei



@mariskitchenstories (IG)

ZUTATEN:



- 1 Apfel
- Etwas Wasser & Kokosöl (Bestreichen)
- 2 EL Kokosjoghurt/Skyr
- 2 TL Proteinpulver (Vanille)
- Zimt
- Nüsse gehackt
- Nussmus (Garnieren)

ZUBEREITUNG

- Apfel waschen, halbieren und eine kleine Mulde aushöhlen
- Apfel mit Wasser und Kokosöl bestreichen und bei 160 Grad für 10-12 Minuten in den Airfryer/Ofen geben -> bis dieser weich ist
- Kokosjoghurt mit Proteinpulver und Zimt vermischen und in den garen Apfel geben
- Gehackte Nüsse darüber streuen und nochmals für 1 Minute in den Airfryer/Ofen geben
- Mit Nussmus garnieren- FERTIG

Food-Benefits:

+ **Regelmäßiger Apfelkonsum** war mit **niedrigeren Blutdruckwerten** und **günstigerem Lipidprofil** assoziiert*

+Darmgesundheit- **Pektin** präbiotischer Ballaststoff = : 2 Äpfel täglich, 2 Wochen führten zu einer **Zunahme nützlicher Darmbakterien** (z. B. Bifidobacterium, Faecalibacterium prausnitzii) und verbesserten **kurzkettige Fettsäure-Produktion***

Empfehlung: 5 Portionen Obst & Gemüse am Tag