

# High-Protein Gebratener Apfel



@mariaskitchenstories (IG)



1 Portion

10 Min.

- ✓ High-Protein
- ✓ Laktosefrei
- ✓ Glutenfrei

## 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