



Gemuese-Orama

## Weihnachtlicher Bratapfel

**Ergiebigkeit:** 2 Personen  
**Vorbereitungszeit:** ca. 10 min ohne Einkaufen  
**Gesamtzeit:** max. 25 min

### Zutaten

Apfel (Bio ungeschält)	2 Stück
Orange (Bio)	1 Stück
Cranberries	100 g
Blanchierte Mandeln	100 g
Kokosöl	1 EL
Zitrone (Bio)	Saft
Gehackte Mandeln, Zimt, Dattelsucker oder Honig, etwas Nelken, Anis, Koriander	

### Anleitung

Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Mandeln in einem Mixer geben zusammen mit Kokosöl, Abrieb einer Bio-Orange und dem ausgepressten Orangensaft. Mixen bis eine feine cremige Masse entstanden ist. Mit Dattelsucker (oder Honig), Zimt und Zitronensaft abschmecken und einige gehackte Mandeln hinzufügen.

Äpfel waschen und Kopf abschneiden. Kerngehäuse mit einem Kugel-Ausstecher entfernen, die Mandelmasse hineinfüllen und den Deckel auflegen. Die Äpfel in eine Auflaufform stellen und diese mit etwas Wasser aufgießen. Dann alles für ca. 15 – 20 min in den vorgeheizten Ofen stellen.

Alles in vorgeheizten Backofen (180 Grad)

Zwischenzeitlich etwas Dattelsucker in der Pfanne erhitzen und Cranberries hinzufügen. Cranberries so lange erwärmen, bis sie aufpoppen, anschließend alles auf einem Teller anrichten.

### Spezielle Ernährungsinformationen

Glutenfrei, Ballaststoffreich, Menükomponenten ausschließlich pflanzlich

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>