

## BRATAPFEL IM GLAS

Gesund Naschen in der Weihnachtszeit

### Zutaten für 1 Portion

1	Apfel (passend für das Glas)
5 g	Butter
1 Msp.	Zimt
2	Gewürznelken
1 TL	gehackte Mandeln
1 TL	Rosinen / Cranberries
2 EL	Apfelsaft

### Materialien

Apfelausstecher  
1 Einkochglas

### Zubereitung

- \* Das Kerngehäuse des Apfels mit dem Apfelausstecher entfernen.
- \* Den Apfel längs an vier Seiten leicht einritzen. Danach den Apfel in das Glas setzen.
- \* Die Gewürznelken in den Apfel stechen.
- \* Das ausgestochene Loch nach Belieben mit Cranberries und/oder Rosinen, Mandeln o.ä. befüllen.
- \* Butter in einem Topf schmelzen und mit dem Zimt vermischen.
- \* Butter-Zimt-Mischung über die Cranberry-Mandel-Mischung geben.
- \* Den Apfelsaft über dem Apfel verteilen.
- \* Das Glas ohne Deckel auf ein Blech stellen und im Ofen bei ca. 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 20 Minuten backen (je größer der Apfel und fester das Fruchtfleisch, desto länger sollte der Apfel backen) – mit einer Gabel oder einem Stäbchen kann getestet werden, ob der Apfel weich genug gebacken ist.
- \* Apfel aus dem Ofen nehmen und die Gewürznelken entfernen.
- \* Soll der Apfel nicht gleich verzehrt werden: Glasränder gut abwischen, Deckel fest darauf schrauben und Gläser abkühlen lassen.
- \* zum Direktverzehr: Gläser kurz abkühlen lassen, nach Belieben mit Puderzucker und Zimt bestreuen ... und genießen!

### TIPP:

Perfekt zum Bratapfel passend: eine leckere Vanillesauce. Dazu einfach 200 ml Milch erwärmen. 1 TL Stärke mit etwas Milch verrühren und diese Mischung mit einem Schneebesen in die erwärmte Milch einrühren. Milch kurz aufkochen lassen. Das Mark einer halben Vanilleschote unterrühren und nach Belieben mit etwas Honig abschmecken. Ist die Sauce noch zu flüssig, einfach in die kochende Milch noch etwas Stärke unterrühren. 1 Prise Kurkuma verleiht der Vanillesauce eine gelbliche Farbe.



Die Zutaten und Materialien  
Foto: Sina Häßler



Ofenfrischer Bratapfel im Glas  
Foto: Sina Häßler