



**Ein Dessert-Tipp unserer Ernährungsberaterinnen:**

**Bratapfel mit Vanillesauce**

**Zutaten für 4 Portionen:**

4 Äpfel  
3 Esslöffel Ahornsirup  
3 Esslöffel Mandelmus (auch anderes Nussmus)  
6 ganze Walnüsse (auch Haselnüsse oder Mandeln)  
Prise Zimt  
Prise Vanillepulver  
Prise Kardamon  
Prise Salz  
Etwas frischer Ingwer  
3 Esslöffel Zitronensaft  
½ Teelöffel Kakao

**Zubereitung**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ingwer geschält reiben. Die gewaschenen Äpfel mit einem Ausstecher aushöhlen. Walnüsse grob hacken.

Kardamon, Zimt, Vanillepulver, Walnüsse, Mandelmus und Ahornsirup in eine Schüssel geben, gut vermischen. Anschließend Zitronensaft, Salz, Ingwer und Kakao untermischen.

Die Äpfel mit der Nussmasse füllen, in eine gefettete Auflaufform stellen und für ca. 20 Minuten in das vorgeheizte Rohr geben. Auf Tellern anrichten, mit Vanillesauce servieren.

**Vanillesauce**

500 ml Vollmilch (ev. fettarm) oder Pflanzendrink (Mandel, Haselnuss)  
40 g Vanillezucker  
20 g Stärke  
1 Vanilleschote

**Zubereitung:**

Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauslösen. Vanillemark mit Milch oder Pflanzendrink, restlicher Vanilleschote, Stärke und Vanillezucker in einem Topf vermischen, unter ständigem Rühren aufkochen lassen, leicht weiterköcheln. Anschließend die Sauce durch ein Sieb laufen lassen, Vanilleschote entfernen und die Sauce mit Klarsichtfolie abdecken, damit sich keine Haut bildet. Nach einer kurzen Abkühlzeit kann die Soße umgefüllt oder direkt verwendet werden.