



Bratäpfel mit Zimt

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

8 kleine Äpfel, z. B. Cox Orange

8 kleine Zimtstangen

4 TL Zucker

1. Äpfel mit einem Kugelausstecher bis zur Mitte aushöhlen und entkernen. Je 1 Zimtstange hineinstecken und etwas Zucker in deren Öffnung füllen. In ein Blech stellen. Wenig Wasser dazugießen, damit die Äpfel nicht anbrennen.

2. Äpfel braten.

Zubereitung über dem Feuer: Blech auf einen Rost stellen. Äpfel über der Glut 20-25 Minuten braten.

Zubereitung im Ofen: Backofen auf 180 °C vorheizen. Äpfel in der Ofenmitte 15-20 Minuten backen.

ZUM MITNEHMEN die entkernten Äpfel in ein Blech stellen und mit Folie zudecken.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten
+ 15-25 Minuten backen

**Pro Person ca. 1 g Eiweiss, 1 g Fett,
35 g Kohlenhydrate, 650 kJ/150 kcal**