



Bratapfel-Carpaccio mit Spekulatius

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Butter	1 EL
Zucker	2 EL
Zimtstange	1 St.
Apfelsaft	100 ml
Haselnusskerne, ganz	4 EL
Spekulatius	6 St.
Sojaghurt	150 g
Zimt	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, große Pfanne

1. Äpfel waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Apfelscheiben darin ca. 2 Min. braten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und ca. 3 Min. karamellisieren. Zimtstange zugeben und mit Apfelsaft ablöschen. Bratapfel-Dessert kurz köcheln lassen und Pfanne vom Herd ziehen.
2. Eine weitere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Haselnüsse darin ca. 2 Min. rösten. Haselnüsse kurz abkühlen lassen und grob hacken. Spekulatius in grobe Stücke zerbrechen und bröseln.
3. In einer Schüssel Sojaghurt mit 1 TL Zimt verrühren. Nach Belieben mit etwas Zucker abschmecken.
4. Bratapfelscheiben mit Sud auf Teller verteilen. Bratapfel-Carpaccio mit Zimt-Sojaghurt, Haselnüssen und Spekulatius bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	255 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g