



Veganer Bratapfel mit Vanillesauce

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Zitronen	1 St.
Marzipanrohmasse	150 g
Haselnuskerne, gehackt und geröstet	50 g
Rosinen	20 g
Aprikosenkonfitüre	2 EL
Öl	1 TL
Vanilleschote	1 St.
Mandeldrink	400 ml
Zucker	2 EL
Speisestärke	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kleine Äpfel waschen und Kerngehäuse ausstechen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Marzipan, gehackte Haselnüsse, 1 EL Zitronensaft, Rosinen und Aprikosenkonfitüre zu einer Masse verkneten.
2. Äpfel mit Marzipanmasse füllen, jeweils etwas Füllung als Haube draufsetzen. Eine Auflaufform mit 1 TL Öl einfetten, Äpfel in die Form setzen und ca. 45 Min. backen.
3. Inzwischen Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark mit einer Messerspitze auskratzen. In einem Topf Mandeldrink, Zucker, Vanillemark und -schote aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. ziehen lassen. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Vanilleschote aus dem Topf nehmen, Flüssigkeit aufkochen, Speisestärke einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die Vanillesauce leicht cremig wird.
4. Bratäpfel vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Vanillesauce um die Äpfel geben und sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	477 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	21 g