

Bratapfel mit Vanillesauce

Monatsmenü Oktober 2017 / 4 Personen

Die Äpfel in eine ofenfeste Form von 1,5 Liter Inhalt stellen.

4 Äpfel, z. B. Edelchrüsler, oder
Boskoop

rundum teilweise schälen, Kerngehäuse ausstechen, Äpfel
in die Form stellen

Füllung

100 g geschälte Biomandeln, gemahlen

4 EL Rosinen (nach Belieben)

1 Prise Zimt

2 EL Zucker oder Birnel

5 EL Milch

verrühren, in die Äpfel füllen

4 EL Mandelblättchen

½ EL Zucker

darüber streuen

Backen

Ofenmitte, 200 °C (Heissluft 180 °C), 15-25 Minuten

Vanillesauce

5 dl Milch

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten

2 EL Zucker

1 EL Maisstärke

1 Prise Safran

alle Zutaten in eine Pfanne geben, unter ständigem Rühren
mit dem Schwingbesen kurz aufkochen, sofort durch ein
Sieb in eine Schüssel giessen, direkt auf die Oberfläche eine
Klarsichtfolie legen, damit sich keine Haut bildet, etwas oder
auch vollständig auskühlen lassen



Bratäpfel vorsichtig auf Teller geben, mit Puderzucker bestäuben und mit der Sauce servieren.

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken