Bratapfel mit Vanillesoße

Zutaten I 4 Portionen

Für die Bratäpfel:	
4	große Äpfel (z, B. Boskoop)
40 g	Haselnüsse, gehackt
40 g	Rosinen
40 g	Haferflocken, zart
30 g	Butter, weich
2 EL	Honig
1 TL	Zimt
1 Prise	Vanille, gemahlen
2 EL	Apfelsaft
Für die Vanillesoße:	
400 ml	Milch
100 ml	Sahne
2	Eigelb
40 g	Zucker
1 TL	Vanillepaste oder das Mark einer Vanilleschote
1 TL	Speisestärke

Zubereitungszeit: 50-55 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen.
- Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse großzügig entfernen, ohne den Boden vollständig zu durchstechen.
- Haselnüsse, Rosinen, Haferflocken, weiche Butter, Honig, Zimt, gemahlene Vanille und Apfelsaft miteinander vermengen.
- Die Äpfel mit der Nuss-Rosinen-Mischung füllen und in eine Auflaufform setzen.
- Die Bratäpfel etwa 30–40 Minuten im Ofen backen, bis sie weich sind.
- Für die Vanillesoße etwas von der kalten Milch abnehmen und mit Eigelb, Zucker und Speisestärke glatt rühren.
- Die restliche Milch zusammen mit Sahne und Vanille in einem Topf erhitzen.

- Etwas von der heißen Milch-Sahne-Mischung unter die Eigelbmasse rühren. Anschließend alles zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren bei geringer Hitze erhitzen, bis die Soße leicht andickt. Nicht sprudelnd kochen lassen.
- Die warmen Bratäpfel mit der Vanillesoße servieren.

Tipp:

1. Die Äpfel vor dem Füllen mit einer Gabel rundherum leicht einstechen. So platzt die Schale beim Backen weniger leicht auf.
2. Übrig gebliebenes Eiweiß von der Vanillesoße lässt sich wunderbar für Kokosmakronen oder Baiser verwenden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
130 kcal	6,9 g	14,5 g	2,5 g	50 mg