



Bratapfel mit Dattel-Marzipanfüllung und Vanille-Sojajoghurt



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	5 St.
Marzipanrohmasse	100 g
Zimt	1 TL
Mandeln, gehobelt	2 EL
Vanilleschote	1 St.
Sojajoghurt	400 g
Agavendicksaft	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Auflaufform

1. Für den Bratapfel

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel waschen, trocknen und das Kerngehäuse entfernen. Wichtig: der Boden sollte dabei geschlossen bleiben. Datteln und Marzipan fein hacken und mit Zimt und Mandeln vermengen. Masse in die Äpfel füllen und in eine Auflaufform geben. Für ca. 30 Min. im Backofen backen, bis die Äpfel leicht weich und gebräunt sind.

2. Für den Joghurt

Vanilleschote auskratzen. Das Mark mit Joghurt und 1–2 EL Agavendicksaft vermengen und bis zum Servieren kaltstellen.

3. Anrichten

Die noch warmen Äpfel auf Tellern anrichten und mit Vanille-Joghurt servieren. Nach Belieben mit mehr Mandelplättchen und Zimt garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	326 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	12 g