

BRATAPFEL

50g HAFERFLOCKEN | 50ml MILCH | 1-2 ÄPFEL | WASSER
50g DATTELN | ZIMT | 50g NÜSSE | 10g ROSINEN

BESCHREIBUNG:

- Gib die Haferflocken gemeinsam mit den Datteln, der Milch und einem Schluck Wasser in eine Schüssel und püriere alles miteinander.
- Würze alles mit Zimt und hebe die Nüsse sowie die Rosinen unter die Masse.
- Nun nimmst du deine Äpfel zur Hand. Höhle sie aus und fülle deine Haferflockenmasse in die Mitte des Apfels.
- Jetzt kommen die Äpfel in den Ofen, wo sie 20 Minuten bei 200 Grad Ober- Unterhitze backen.

