

Bratäpfel



Wir sind ja keine großen Freunde der Mikrowelle, aber dieses Gericht geht in der Mikrowelle wirklich super schnell:

Äpfel waschen und Kerngehäuse mit einem runden Messer entfernen. Man kann den entstandenen Hohraum hohl lassen ODER ABER ihn mit **Marzipan** oder einer Nuss-Zimt-Zucker-Margarine-Mischung füllen.

Die Äpfel in eine feuerfeste Form stellen und ab in die Mikro oder den Backofen. Im Backofen kann es bei 200 Grad schon eine halbe Stunde dauern, bis die Äpfel weich sind. In der Mikro dementsprechend kürzer. Die Mikro ist für kleine Mengen zu empfehlen (1-2 Äpfel dauern maximal 5 Minuten). Wenn ihr eine große Ladung fabrizieren wollt, ist das Backrohr besser, weil die Garzeit nicht von der Menge abhängig ist, wie bei der Mikro.

Sehr lecker dazu ist eine **Vanillesoße**, die ihr mit *Puddingpulver*, *Zucker* und *Sojamilch* nach Packungsanleitung zubereitet.



Share this: