



Bratapfel mit Dattel Kokos Füllung

Bratapfel mit Dattel Kokos Füllung

8 große Äpfel

150 g entsteinte Datteln, fein gehackt

25 g Kokosraspeln

30 g Mandelstifte

2 Esslöffel Rinatura Dattelsirup Bio

1 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Muskatnuss

2 Esslöffel Rinatura Kokosöl kaltgepresst Bio

Bratapfel mit Dattel Kokos Füllung

1.

Ofen auf 180°C vorheizen.

Äpfel gründlich waschen und vorsichtig den oberen Teil der Äpfel entfernen, um die Kerne und den Kerngehäusebereich auszuhöhlen und eine kleine Vertiefung für die Füllung zu schaffen.

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 8 Personen

In einer Schüssel die gehackten Datteln, Kokosraspeln, Mandeln, Sirup, Zimt und eine Prise Muskatnuss vermischen. Die Mischung gleichmäßig in die ausgehöhlten Äpfel füllen.

Die Äpfel in eine backofenfeste Form stellen. Die oberen Teile der Äpfel wieder auf die Füllung geben und jeweils eine kleine Menge Kokosöl oben auf jedem Apfel verteilen.

Äpfel etwa 25-30 min. lang backen oder bis sie weich sind. Die genaue Backzeit kann je nach Größe der Äpfel variieren. Dann aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Die warmen Bratäpfel nach Belieben mit Vanillesauce, einer Prise Zimt oder einem Hauch Puderzucker darüber servieren.