

Bratapfel mit Quittenmus

Für 1 Person

1 säuerlicher Apfel
10 g Enzym-Ferment Getreide
15 g gemahlene Haselnüsse
1 EL Brottrunk
2 TL Quittenmus Zimt

Das Fermentgetreide mit gemahlene Haselnüssen und Brottrunk vermengen. Die Masse mit Quittenmus süßen und mit Zimt abschmecken. Apfel ausstechen, mit der Masse füllen und auf Backpapier setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 15 Minuten backen.

202 kcal (845 kJ)
2,9 g Eiweiß
10 g Fett
22,8 g Kohlenhydrate (1,9 BE)