



GESUNDES  
BAYERN

# Kneipp'scher Bratapfel

mit Dinkelkeks-Füllung



## ZUTATEN FÜLLUNG

- 40 Gramm Rosinen
- 40 Gramm Cranberries
- 8 Stück Dinkelkekse (evtl. Hildegard von Bingen)  
In kleine Stücke gebrochen
- 8 EL Apfelsaft (erhitzt=warm)
- 20 Gramm Mandelblätter geröstet
- 40 Gramm Gerstenmalz-Extrakt

## ZUBEREITUNG FÜLLUNG

Alle Zutaten vermengen und ca. 30 Minuten eingeweicht ziehen lassen.

## ZUTATEN BRATAPFEL

- 4 Äpfel je ca. 140 Gramm
- etwas Apfelsaft
- 3 Nelken ganz
- etwas Puderzucker

## ZUBEREITUNG BRATAPFEL

- Den Deckel großzügig abschneiden, sowie eine dünnere Scheibe vom Apfelboden, damit der Apfel gut stehen kann.
- Das Kerngehäuse ebenfalls großzügig mit einem Kugelausstecher entfernen. Die Füllung in den Apfel geben.
- Die Äpfel in eine Auflaufform setzen. Mit Apfelsaft ca. 2 cm hoch aufgießen und eine kleine Zimtstange sowie 3 Nelken dazugeben.
- Die Auflaufform mit den Äpfeln bei 135° Celsius für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Nach dem Backen die Äpfel mit wenig Puderzucker bestäuben.

## TIPPS

- Statt Rosinen und Cranberries können auch andere Trockenfrüchte verwendet werden.
- Statt Gerstenmalz-Extrakt kann auch Honig verwendet werden.
- Der Sud aus der Auflaufform kann mit ein wenig angerührter Stärke eingedickt werden, um eine leckere, gesunde Sauce zu erhalten.

EIN REZEPT VON

**Marcus Müller**

*Küchenchef Kneippkurhaus St. josef,  
Bad Wörishofen*

[www.kneippkurhaus-st-josef.de](http://www.kneippkurhaus-st-josef.de)