

VEGETARISCH, WARM & SÜSS – EINFACH

BRATAPFEL MIT VANILLEQUARK

Für 2 Personen | Vorbereitungszeit: ca. 10 Min. | Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

ZUTATEN:

Für die Äpfel:

- 2 mittelgroße Äpfel (z. B. Boskoop oder Elstar)
- 2 TL Rosinen (optional)
- 2 TL gehackte, geschälte Mandeln (nur wenn gut verträglich – sonst weglassen!)
- 1 TL Honig
- ½ TL Zimt

Für den Quark:

- 200 g Magerquark oder laktosefreier Quark
- 1 Päckchen Vanillezucker oder etwas echte Vanille
- 1–2 TL Ahornsirup oder Honig
- etwas Milch zum Glattrühren



ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Äpfel oben aushöhlen (Kerngehäuse entfernen), mit Rosinen, Mandeln, Honig & Zimt füllen.
3. In eine Auflaufform setzen & ca. **20 Minuten backen**, bis sie weich und leicht aufgeplatzt sind.
4. Währenddessen Quark mit Vanille, Sirup & Milch glatt rühren.
5. Bratapfel aus dem Ofen nehmen, mit Vanillequark servieren – **lauwarm genießen!**



WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Apfel ist **kupferarm** und sehr gut verträglich
- Quark liefert **Eiweiß & Calcium**, ohne zu belasten
- Mandeln & Rosinen sind **optional** – bei Bedarf einfach weglassen
- Kein Teig, keine Sahne, kein Alkohol – nur natürliche Zutaten