



ayurvedischer Bratapfel mit Vanille-Zimt-Sauce

Zutaten

200 ml Pflanzendrink

1 Prise(n) Vanille gemahlen

0.5 Teelöffel Zimt

0.5 Teelöffel Ingwer gemahlen

6 Teelöffel Tapiokastärke

1 Esslöffel Kokosblütenzucker

2 Stück(e) Apfel

2 Esslöffel gemahlene Erdmandeln

2 Teelöffel Rosinen

6 Stück(e) Datteln

1 Teelöffel Kokosöl

100 ml Apfelsaft

0.5 Teelöffel Zitronenabrieb

1 Prise(n) Nelkenpulver

1 Prise(n) Zimt

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 1 h

Portionen: 2

1 Esslöffel gehobelte Mandeln

Zubereitung

1.

Heize zuerst Backofen auf 160 °C Ober- / Unterhitze vor. Wasche außerdem die Äpfel und schneide das Kerngehäuse heraus.

Schneide für die Füllung die Datteln klein.

2.

Erhitze Kokosöl in einem Topf und lasse die Rosinen, Datteln, gemahlene Erdmandeln mit Zitronenabrieb und Apfelsaft kurz aufkochen.

3.

Befülle die Äpfel mit der Füllung und bestreiche sie anschließend mit etwas flüssigem Kokosöl. Backe die Äpfel anschließend für ca. 20–30 Minuten im Backofen.

4.

Röste währenddessen die gehobelten Mandeln in einer Pfanne ohne Öl leicht an.

5.

Lasse für die Vanille-Zimt-Sauce alle Gewürze mit dem Pflanzendrink aufkochen und rühre anschließend den

Kokosblütenzucker unter.

6.

Rühe die Tapiokastärke mit der dreifachen Menge Wasser an und gib sie unter Rühren in den kochenden Pflanzendrink.

7.

Gib anschließend die Sauce auf einen kleinen Teller, serviere den Bratapfel darauf und bestreue ihn mit den gerösteten Mandelblättchen.