



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Bratapfel mit Budwig Creme Vanille

Zutaten Bratapfel

- 1 Große(s) säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- 1 Teelöffel Mandelmus
- 1 Teelöffel Mandeln, gehackt
- 1 Teelöffel Dr. Budwig Porridge
- 0.5 Teelöffel Lebkuchen- oder Bratapfelgewürz

Zutaten Budwig Creme

- 100 g Magerquark
- 1 Esslöffel Milch
- 2 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA+EPA Öl Zitrone
- 0.3 Teelöffel Bourbon Vanillepulver oder Mark einer Vanilleschote
- 1 Teelöffel Ahornsirup

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 410 kcal

Zubereitung

1. Apfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen.
2. Dr. Budwig Porridge, Mandelmus, gehackte Mandeln und Bratapfelgewürz miteinander vermengen.
3. Apfel in eine Auflaufform stellen.
4. Apfel im vorgeheizten Backofen bei 170° für etwa 20 Minuten backen.
5. Für die Budwig Creme Magerquark, Milch, Dr. Budwig Omega-3 Öl und Vanille in eine Schüssel geben.
Glattrühren, bis kein Öl mehr sichtbar ist.
6. Bratapfel mit der Budwig Vanille Creme anrichten und mit Ahornsirup beträufeln.