

Bratapfel mit Cheesecake-Füllung

Der Klassische Bratapfel ist mit Marzipan und Rosinen gefüllt. Weil ich aber Käsekuchen viel leckerere finde – und weiß, dass viele weder auf Marzipan noch auf Rosinen stehen – hab ich diese Äpfel mit einer Cheesecake-Füllung garniert. Die ist schön saftig, cremig und ihr könnt den Zucker sogar durch eine beliebige Alternative ersetzen. Das perfekte Dessert für ein herbstliches Menü.

Das braucht ihr für 4 Äpfel:

- 4 große, süße Äpfel
- 2 Eier
- 200 g Frischkäse (light)
- 2 EL Zucker (oder Erythrit o.Ä.)
- Vanillearoma
- Zimt
- zum Garnieren z.B. Walnüsse, Ahornsirup, Honig etc.

So geht's:

Schneidet den oberen Zentimeter der Äpfel wie einen Deckel ab. Höhlt die Äpfel vorsichtig mit einem Teelöffel aus, lasst dabei aber einen etwa 5 bis 8 Millimeter breiten Rand stehen. Das übrige Fruchtfleisch könnt ihr zum Beispiel für euer Müsli oder Pfannkuchen aufheben.



Verrührt in einer Schüssel die Eier, den Frischkäse, die Vanille und etwas Zimt zu einer homogenen Creme. Verteilt die Masse auf die vier Äpfel; füllt sie aber nur bis einen halben Zentimeter unter den Rand. Backt sie für 20 Minuten bei 200 Grad Celsius Umluft im Ofen.

Lasst die Äpfel auf Zimmertemperatur abkühlen und garniert sie dann zum Beispiel mit Walnusskernen, Vanillesoße, Karamellsoße oder Ahornsirup. Guten Appetit!

Info:

Jedes Kind weiß, dass Äpfel gesund sind. Aber dass es durchaus Unterschiede zwischen den einzelnen Sorten gibt, ist nicht jedem bewusst. Zum Beispiel der Vitamingehalt kann variieren. Etwa die Sorte Braeburn hat mit 20 Milligramm Vitamin C pro hundert Gramm doppelt so viel wie ein Golden Delicious. Außerdem kann ein Braeburn die C-Vitamine auch bei Lagerung länger speichern. Sekundäre Pflanzenstoffe im Apfel beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Sie sind besonders reich in alten Apfelsorten wie Cox Orange – meine absoluten Lieblingsäpfel, die gibt's bei meinen Eltern im Garten.

Nährwerte pro Portion (mit Erythrit / Zucker):

- Brennwert: 150 / 178 kcal
- Protein: 10 / 10 g
- Kohlenhydrate: 18 / 26 g
- Fett: 5 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/10/23/bratapfel-mit-cheesecake>