

VEGANuary

# Bratapfel

Allrounder für ein warmes Frühstück oder eine leckere Zwischenmahlzeit, die auch den Kindern schmeckt

Äpfel waschen, den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen.

Bananen zerdrücken.

Das Mandelmuß, die Bananen und die Mandeln mit etwas Zimt verrühren.

Die Masse in die ausgehöhlten Äpfel füllen und mit dem Deckel verschließen. Etwas Zimt auf den Apfeldeckel geben.

Äpfel in den Dampfgarer bzw. in den Ofen (180°C Umluft, eine kleine Wasserschale mit in den Ofen stellen) stellen, Deckel aufsetzen und für 15-20 Minuten dämpfen lassen. Wenn die Schale aufplatzt, ist der Apfel gut.

Für die Kids den Apfel als Gesicht auf dem Teller anrichten:

2 Mandarinenscheiben (Augen), den fertigen Bratapfel (Nase) und ein paar Bananenscheiben (Mund) auf den Teller platzieren. Apfel mit der restlichen Bananen-Mandelcreme bedecken.

**Zutaten für  
2 Personen:**

- 2 mittelgroße Äpfel
- 1 Banane
- ½ EL gehackte Mandelblätter
- 1 EL Mandelmuß
- Zimt
- ½ Banane
- 1 Mandarine zum Verzieren