

> Exotischer Bratapfel mit Datteln und Feigen

Veganes Dessert für gemütliche Winterabende



ZUTATEN:

6	Säuerliche Äpfel
1	Zitrone
30 g	NATURATA Macadamianüsse
50 g	NATURATA Datteln ohne Stein Deglet Nour, getrocknet
50 g	NATURATA Feigen Lerida, getrocknet
30 g	NATURATA Mangostücke, getrocknet
30 g	NATURATA Roh-Rohrzucker
20 g	Naturavit-Kokos, 100 % Kokosfett
100 ml	Ananassaft
100 ml	Orangensaft
3 EL	Zucker

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel waschen, die Deckel abschneiden und das Kerngehäuse großzügig ausstechen. Die Äpfel anschließend in eine Auflaufform setzen.
2. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen.
3. Die NATURATA Macadamianüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.
4. Die NATURATA Trockenfrüchte in kleine Stücke schneiden, mit den NATURATA Macadamianüssen sowie NATURATA Roh-Rohrzucker und NATURATA Kokosfett vermischen und in die Äpfel füllen.
5. Ananas- und Orangensaft zusammen mit dem Zucker aufkochen und über die Äpfel geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 180°C) 35 Minuten backen. Nach 25 Minuten die Deckel aufsetzen und mitbacken.

Eine Portion enthält im Durchschnitt:

Brennwert:	1194 kJ (285 kcal)
Eiweiß:	1 g
Kohlenhydrate:	46 g
Fett:	9 g

Portionen:	6
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	Einfach

Tipp: Serviert mit einer Kugel Vanille- oder Zimteis sind die Äpfel ein perfektes Dessert für die Festtage.