

## DER ANERKANNTE BEWEGUNGSKINDERGARTEN MIT DEM PLUSPUNKT ERNÄHRUNG

ein Angebot der Landesregierung und der gesetzlichen Krankenkassen in NRW  
in Kooperation mit dem Landessportbund NRW

PLUSPUNKT  
ERNÄHRUNG



# WINTERLICHER BRATAPFEL



# WINTERLICHER (GESUNDER) BRATAPFEL

JOHANNITER KITA SCHNELLENBACH, ALTE LANDSTRASSE 28, 51766 ENGELSKIRCHEN

## ZUBEREITUNG

Dinkelflocken und Apfelsaft in einer Schüssel mischen und kurz einweichen lassen. Anschließend die gehackten Haselnüsse und die Rosinen unterheben. Mit Zimt abschmecken. Die Äpfel waschen und trocken reiben. Den oberen Teil des Apfels abschneiden, aufbewahren und das Kerngehäuse großzügig ausstechen.

Äpfel in eine Auflaufform geben und mit der Dinkelmischung füllen. Deckel auf den Apfel setzen, 5 EL Wasser in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Minuten backen.

## BESONDERE HINWEISE

Mehlige Äpfel eignen sich besonders gut. Äpfel nicht zu tief aushöhlen, damit die Füllung nicht ausläuft. Evtl. an der Unterseite der Äpfel etwas wegschneiden, damit die Äpfel stehen bleiben. Äpfel vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen.

## ALLERGENE



DI



HAS

## FELDER DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



18



30-45 Min + 30 Min Backzeit



1 Erw. | 9 Ki.



## ZUTATEN

300 g	Dinkelflocken
750 ml	Apfelsaft
150 g	gehackte Haselnüsse
250 g	ungeschwefelte Rosinen
3 TL	Zimt (Ceylon)
18	Äpfel
	etwas Wasser

Auflaufform

Rührschüssel

Brettchen

Küchenmesser

Apfelaushöher / Apfelausstecher

