



Walnuss-Bratapfel mit Orangen-Vanille-Sauce



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	364 kcal/ 1520 kJ	
Eiweiß:	7,2 g	Fett: 16,7 g
Kohlenhydrate:	45,2 g	

Zubereitungszeit:
45 Minuten

Zubereitung:

1. Äpfel abspülen und mit einem Ausstecher aushöhlen, dabei die Öffnung etwas vergrößern. Walnüsse hacken. Butterkekse fein zerbröseln, dann mit Walnüssen, Cranberries, Apfelsaft und Zimt vermengen. Äpfel damit füllen. In einer Auflaufform im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) 20-25 Min. backen.

2. Orangenschale abreiben, Saft auspressen. Puddingpulver mit 6 Esslöffeln Milch verrühren. Übrige Milch mit Zucker und Orangenschale aufkochen. Puddingpulver einrühren. Unter Rühren aufkochen. Orangensaft mit Eigelb und Sahne verquirlen. In die nicht mehr kochende Sauce einrühren. Bratäpfel mit Puderzucker bestäuben. Zusammen mit der Sauce anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Äpfel (z.B. Jonagold oder Boskoop)
- 40 g kalifornische Walnüsse
- 3 Butterkekse
- 1 EL getrocknete Cranberries
- 4 EL Apfelsaft
- 1 Prise Zimt

Für die Orangen-Vanille-Sauce

- 1 Bio-Orange
- 1 gestrichener EL (12 g) Vanillepuddingpulver
- 350 ml Milch
- 2 EL Zucker (30 g)
- 1 Eigelb (M)
- 4 EL Schlagsahne

Außerdem

- Puderzucker zum Bestäuben