

Ayurvedischer Bratapfel

Das schmeckt nach Weihnachten pur: Der süß-saure Apfel verwandelt sich durch das langsame Backen in einen wahren Dessert-Traum! Die aromatische Füllung mit Nüssen und Gewürzen harmoniert dabei perfekt mit einer cremigen Vanillesoße! Deine Gäste werden begeistert sein!

Für 4 Personen – Zeitaufwand: mittel

Zutaten:

- 2 EL Cashewkerne
- 1 EL Mandeln
- 4 Datteln
- 4 EL Haferflocken (oder Reisflocken)
- 1 TL Ahornsirup
- ½ TL Zimt (gemahlen)
- 1 Prise Kardamom (gemahlen)
- 1 Prise Gewürznelken (gemahlen)
- 1 Prise Ingwerpulver (nach geschmack)
- 250 ml Mandelmilch
- 1 TL Speisestärke
- 4 Äpfel
- ½ Zitrone



Zubereitung:

1. Ofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Cashewkerne und Mandeln hacken, Datteln ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den Haferflocken, dem Ahornsirup, den Gewürzen und der Mandelmilch in einen Topf geben und erhitzen
3. Inzwischen Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Sobald die Milch kocht, Stärke unterrühren und ca. 1 Minuten köcheln lassen, bis die Masse abgebunden ist. Dabei kräftig umrühren
4. Äpfel aushöhlen, mit dem Saft der halben Zitrone beträufeln, dann mit der Nussmischung befüllen und für ca. 25 Minuten in den Ofen geben

Tipp: Perfekt dazu passt eine lauwarme Vanille-Sauce!

Einfluss auf die Doshas und Ayurveda Konstitution: Für Vata gut geeignet.