

## Bratapfelrezept ohne Zucker

### *Zutaten für vier Personen*

**Kurteilnehmer:** Tagesmengen beachten

- 4 Äpfel
- 125 g magerer Frischkäse (max. 3 % Fett)
- 2 Eier
- 20 g gemahlene Mandeln (ab der 5. Kurwoche)
- Zimt

### Zubereitung

**Hinweis:** Ohne Mandeln sind die Bratäpfel auch in den ersten 5 Kurwochen erlaubt. Dem Schlemmen steht also nichts im Weg.

- Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Frischkäse mit den Eiern, den Mandeln und dem Zimt cremig aufschlagen.
- Die Äpfel waschen und abtrocknen. Anschließend von den Äpfeln den oberen Teil abschneiden. Mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel aushöhlen, so dass ein ca. 1,5-2 cm breiter Rand bleibt.

- Die Äpfel in eine Auflaufform geben, mit der Frischkäsemasse füllen.  
Den Deckel auflegen und ca. 20-25 Minuten backen.