Bratapfel

„… Kinder, lauft schneller, holt einen Teller, holt eine Gabel! Sperrt auf den Schnabel für den Zipfel, den Zapfel, den Kipfel, den Kapfel, den goldbraunen Apfel!" (Bayrisches Volksgut)

Herbst/ Winter

Enthält Mandeln, Gluten (Haferflocken), Milch/Laktose (Butter)

Kosten pro Kind: 0,80 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 6 gleich große Boskop Äpfel
- 100 g gemahlene Mandeln
- 300 g Haferflocken
- 50 g ungeschwefelte Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, Feigen)
- 30 g Saaten (z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
- 60 g Butter
- 6 TL Honig
- 300 ml Wasser
- Zimt und Kardamom

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 3 gleich große Boskop Äpfel
- 50 g gemahlene Mandeln
- 150 g Haferflocken
- 25 g ungeschwefelte Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, Feigen)
- 15 g Saaten (z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
- 30 g Butter
- 3 TL Honig
- 150 ml Wasser
- Zimt und Kardamom

Küchenwerkzeug

- kleine Pfanne
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Kugelausstecher
- Rührlöffel
- kleine Schüsseln
- 2 große Pfannen mit Deckel
- Messbecher

(Saisonale) Alternativen

Herbst/Winter: Topaz Äpfel, Birnen oder Quitten

Auch lecker: Orangensaft statt Wasser, Haselnüsse statt Mandeln oder verschiedene Getreideflocken

Tipps zur Umsetzung finden Sie im Portal für GenussbotschafterInnen auf www.ichkannkochen.de

Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative von: Sarah Wiener Stiftung BARMER

Bratapfel

1 **Gemahlene Mandeln, Haferflocken und Saaten nacheinander in der kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze unter rühren leicht anrösten und in kleine Schüsseln füllen.**

Beim Rühren in der Pfanne können sich die Kinder abwechseln.

2 **Trockenfrüchte je nach Größe zerkleinern und in eine kleine Schüssel geben.**

Trockenfrüchte lassen sich auch mit den Fingern in kleine Stücke reißen.

3 **Die Äpfel waschen, horizontal halbieren und mit dem Kugelausstecher nur das Kerngehäuse vorsichtig entfernen. Die äußere Schale soll dabei ganz bleiben.**

Beim Halbieren können die Kinder den Tunnelgriff üben.

4 **Alle trockenen Zutaten in einem Buffet bereitstellen und die Apfelhälften damit nach Belieben befüllen. Jede Hälfte je mit einer Butterflocke, einem halben Teelöffel Honig und einer Prise Gewürze abschließen.**

Jedes Kind befüllt seine eigene Apfelhälfte nach eigenem Geschmack.

5 **In den zwei großen Pfannen die restliche Butter zerlassen. Die Apfelhälften in die Pfannen setzen und kurz anbraten. Dann mit dem Wasser angießen, sodass der Boden zu 0,5 cm mit Wasser bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel 10–15 Min bei mittlerer Hitze garen.**

Ein Glasdeckel für die Pfanne ist optimal, damit Kinder den Garprozess des Apfels beobachten können. Die Kinder können mit einem Holzstäbchen testen, ob die Äpfel weich genug sind.

Tipps & Tricks

Ist keine Herdplatte aber ein Ofen vorhanden, können die Bratäpfel auch (ohne das Wasser) in einer feuerfesten Form bei 180°C Heißluft, 30 Minuten im Ofen gebacken werden. Zum Experimentieren kann man auch unterschiedliche Apfelsorten verwenden und die geschmacklichen Unterschiede erforschen.

Mandeln sind die Fruchtkerne vom Mandelbaum. Der größte Anteil, der in Europa produzierten Mandeln kommt aus Spanien und Italien. Neben ihrem Einsatz beim Backen können die ölreichen Mandeln vielfältig verarbeitet werden. Zum Beispiel zu Öl, Marzipan oder purem Mandelmus.