
Bratapfel im Glas

Zutaten:

H	1 TL	Zitronensaft
F	60 g	Gojibeeren oder Rosinen
E	10	kleine Äpfel
E	30 g	flüssiges Ghee oder Butter
E	30 g	Zucker
E	1 TL	Zimt
E	60 g	Mandeln, grob gemahlen
E		Apfelsaft
M	1 Pr.	Muskatnuss
W	1 Pr.	Salz



Zubereitung:

Äpfel mit dem Ausstecher entkernen, die Schale kann dran gelassen werden – das ist reine Geschmackssache.

Ghee/Butter mit Zimt, Mandeln, Muskatnuss, Salz, Zucker, Zitronensaft und Gojibeeren vermischen

Die Äpfel in Gläser geben und die Mischung in die Äpfel füllen. Soviel Apfelsaft einfüllen, dass die Äpfel ca. 1/3 mit Saft bedeckt sind.

Ränder abwischen, Gläser bei 110° ohne Deckel backen, bis die Äpfel durchgegart sind.

Einkochen:

30 min bei 100° im EKA (Einkochautomat) oder Kochtopf

TCM-Wirkung:

Bratäpfel stärken die Mitte und sind durch die Zutaten und die Zubereitung leicht wärmend.

Sie tonisieren das Yin und helfen z. B. bei Trockenheit, Durst, Hustenreiz und Unruhe.