Bratapfel Muffit's



ZUTATEN

Für 6 Muffits

- 1 Packung Muffit's Apfel-Zimt Mischung
- Quark + Wasser nach Packungsanleitung
- 1 kleiner Apfel
- 1/2 TL Zimt
- 1–2 EL Wasser
- 15 g gehackte oder gehobelte Mandeln
- optional etwas Pudererythrit

ZUBEREITUNG

1. Muffits nach Packungsanleitung backen und etwas auskühlen lassen.
2. Den Apfel in sehr kleine Würfel schneiden und mit Zimt und 1–2 EL Wasser in einer kleinen Pfanne etwa 5 Minuten dünsten, bis die Apfelwürfel weich werden.
3. Mandeln kurz ohne Fett anrösten.
4. Auf jeden Muffit einen kleinen Löffel der warmen Bratapfel-Masse geben und mit gerösteten Mandeln bestreuen.

NÄHRWERTE

Nährstoff	pro 100 g, zubereitet	pro Muffit (~65 g)
Energie	689 kJ / 165 kcal	448 kJ / 107 kcal
Fett	6,5 g	4,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	1,0 g
Kohlenhydrate	23,5 g	15,3 g
davon Zucker	6,9 g	4,5 g
davon mehrwertige Alkohole	15,2 g	9,9 g
Ballaststoffe	7,1 g	4,6 g
Eiweiß	16,5 g	10,7 g
Salz	0,09 g	0,06 g

Tipp

Am Besten mit noch warmen Bratapfel-Topping servieren