



© exclusive-design – stock.adobe.com

APFELBURGER

(10 Kinderportionen)

Zutaten:

11 kleine Äpfel (ca. 900 g), Saft einer Zitrone, 400 g Möhre, 2 EL Rapsöl, Salz, 1 EL Honig
400 g Gouda in Scheiben oder geraspelt, 100 Preiselbeeren

So wird's gemacht:

Äpfel waschen, trocknen, bis auf einen Apfel das Gehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. In die Mitte der Äpfel, wo das Gehäuse entfernt wurde, etwas Zitronensaft träufeln und ca. 15 Minuten bei 180° C backen. In der Zwischenzeit die Möhren raspeln, einen Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und grob dazu raspeln. Dann mit Rapsöl und Zitronensaft, Salz und Honig abschmecken. Äpfel aus dem Ofen holen, zweimal quer durchschneiden. Füllen mit zwei Schichten Möhrensalat zwischen den Apfelscheiben, jeweils mit Käse und einem Topping von Preiselbeeren darauf belegen. Das Ganze noch mal für weitere knapp 10 Minuten in den Ofen geben.

Tipp:

- Dazu können je eine Scheibe geröstetes Vollkornbrot und noch etwas Blatt- oder Möhren Salat gereicht werden.
- Als Nachtisch bietet sich eine Quarkspeise an.