



Bratbirnen

Unsere feinen Birnen aus dem Ofen sind genau das Richtige für die kalte Jahreszeit: Wer den klassischen Bratapfel mag, wird diese Variante lieben! Kombiniert mit süßem Hüttenkäse, haben wir sogar ein paar Kalorien eingespart. Dazu gibt es eine würzige Nussfüllung und etwas spicy Ingwer. Schnell zubereitet und einfach lecker.

Gesamtzeit: 50 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

Birnen

- 2 Birnen
- 50 g geh. Nüsse
- 2 TL flüssige Butter (vegan: z. B. Margarine)
- ½ TL Zimt

Creme

- 150 g körniger Frischkäse (vegan: z. B. Sojajogurt)
- 1/3 TL Ingwerabrieb
- 2 TL Honig (vegan: z. B. Ahornsirup)
- Vanillearoma oder gem. Vanille

1 Ofen auf 180°C Umluft / 200°C Ober-Unterhitze vorheizen. Birnen waschen, halbieren und mit einem Kugelausstecher oder Löffel das Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften in eine kleine Auflaufform legen.

2 Nüsse, Butter und Zimt vermengen und die Birnen damit füllen. Das Ganze für 30–40 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit Hüttenkäse mit Ingwer, Honig und etwas Vanille verrühren.

4 Die warmen Birnen kurz abkühlen lassen und mit dem Hüttenkäse servieren. Wer mag, kann die Birnen mit etwas Puderzucker bestäuben.

Tipp: Für eine Low Carb Variante ersetzt man Honig und Puderzucker durch Birkenzucker.

Vegane Alternativen in den Zutaten.

Guten Appetit!