



Apfel-Birnenspalten in Soja-Vanillesauce

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 50g Walnüsse
- 50g Rosinen
- 1 Becher Sojapudding (Vanille)
- 1 EL Raps-Kernöl
- 1 EL Apfelsaft
- etwas gemahlener Zimt

Zubereitung:

- Apfel und Birne schälen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Öl und Zimt marinieren.
- In eine Pfanne geben und bei leichter Hitze ca. 10 Minuten auf beiden Seiten braten. Nach 5 Minuten gehackte Walnüsse und Rosinen hinzugeben.
- Sojapudding mit etwas Apfelsaft gut verrühren.
- Gegen Schluss zu den Äpfeln/Birnen geben.