



Gebackene Apfelringe mit Zimt und Honig

Gesundheitliche Vorteile:

- **Äpfel** sind reich an Ballaststoffen, insbesondere Pektin, das die Verdauung unterstützt und zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen kann. Sie enthalten zudem Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, und Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen.
- **Honig** ist eine natürliche Süßquelle, die auch antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Er liefert zudem Antioxidantien, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen.
- **Zimt** hat entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften und kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dies macht ihn zu einer gesunden Ergänzung in vielen Gerichten.
- **Olivenöl** enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen. Es wirkt außerdem antioxidativ und hilft dabei, die Nährstoffe besser aufzunehmen.

Diese gebackenen Apfelringe mit Zimt und Honig sind ein köstlicher und gesunder Snack oder ein leichtes Dessert, das mit natürlichen Zutaten eine angenehme Süße bietet. Sie sind ideal für ein warmes, nährstoffreiches Vergnügen, das sowohl sättigend als auch leicht verdaulich ist.



Gebackene Apfelringe mit Zimt und Honig

Zutaten (4 Portionen)

- 4 Äpfel
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1 TL Olivenöl (zum Einfetten des Backblechs)

Zubereitung

Ofen vorheizen

- Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Äpfel vorbereiten

- Die Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Apfelmantelkern ausstechen. Die Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, sodass runde Ringe entstehen.

Apfelringe würzen

- Die Apfelringe auf ein mit etwas Olivenöl gefettetes Backblech legen. Den Honig gleichmäßig über die Apfelringe träufeln und die Apfelscheiben mit Zimt bestäuben.

Backen

- Die Apfelringe im vorgeheizten Ofen ca. 10–15 Minuten backen, bis sie weich und leicht goldbraun sind.

Servieren

- Die gebackenen Apfelringe warm servieren. Sie schmecken auch hervorragend zu Joghurt oder Quark als Beilage.

Nährwerte pro Portion: 121 kcal, 29 g Kohlenhydrate, 1 g Protein, 1 g Fett