

Apfelmus



- 2 kg Bio-Äpfel
- 200 ml Wasser
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- evtl. Nelken, Zimtstange

1. Schäle und entkerne die Äpfel. Du kannst die Äpfel, wenn Bio, auch ungeschält verarbeiten. Damit vermeidest du nicht nur Abfälle, sondern dein Mus wird auch gesünder. Unter der Schale stecken die meisten Vitamine und Mineralstoffe.
2. Schneide die Äpfel in kleine Stücke.
3. Gib die Äpfel mit dem Zitronensaft und dem Wasser in einen Topf. Bringe alles zum Kochen und lasse die Äpfel dann bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten lang köcheln.
4. Nun kannst du die Äpfel entweder grob stampfen, dann hast du selbstgemachtes Apfelkompott. Oder du pürierst sie zu einem Mus. Fülle das Apfelmus in sterilisierte Einmachgläser, verschließe diese sofort luftdicht und lasse sie kopfüber abkühlen.

Ein weiteres Einkochen ist nicht mehr nötig.