

Apfelmus

Apfelmus kann vielfältig eingesetzt werden: Als Beilage zu Reibekuchen, mit Haferflocken als Babynahrung, mit Quark oder Joghurt als Dessert, mit Milchreis als süße Mahlzeit und vieles mehr. Zugegeben, es ist schon ein Aufwand es selber zu kochen, aber dafür hat das Apfelmus dann auch garantiert keine Zusatzstoffe und Sie regeln selber, wie viel und ob überhaupt Zucker darin enthalten ist. In diesem Rezept ist gar kein Zucker angegeben, bei manchen Apfelsorten ist dies auch gar nicht notwendig. Beim Äpfel schälen können auch gut größere Kinder mithelfen, sie lernen dabei dann auch wie das Apfelmus ins Glas kommt.

Zutaten:

- ▶ Ca. 1 Kilo Äpfel
- ▶ 1/2 Zitrone
- ▶ 2 Nelken
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ Wasser



Zubereitung:

- ▶ Äpfel waschen, schälen, in Stücke schneiden und entkernen.
- ▶ In kleinere Stücke schneiden und in einen Topf geben.
- ▶ Zitrone auspressen und über die Äpfel geben, damit diese nicht braun werden.
- ▶ Etwas Wasser dazugeben. Lieber etwas weniger, man kann während dem Kochen noch nachfüllen. Wenn zuviel Wasser im Topf ist, wird das Mus nachher zu flüssig.
- ▶ Nelken und Zimt hinzufügen.
- ▶ Zum Kochen bringen, dabei immer wieder umrühren. Etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Das Mus ist fertig, wenn die Apfelstücke anfangen zu Brei zu zerfallen.
- ▶ Nelken und Zimt entfernen und die weich gekochten Apfelstücke mit dem Pürierstab pürieren.
- ▶ Für den Vorrat: In saubere Gläser füllen. Den Deckel gut zuschrauben. Die Gläser auf den Kopf stellen und so abkühlen lassen. Der Pektingehalt der Äpfel wirkt als natürliches Konservierungs- und Geliermittel.