

## APFELMUS

VORBEREITUNG: 10 MIN

ZUBEREITUNG: 15 MIN

*Alte, schrumpelige Äpfel, die keiner mehr essen möchte, kannst du wunderbar als Kompott oder Mus einkochen. Das geht ganz schnell und ist sehr einfach. So vermeidest du Essensabfälle und sparst Geld. Das Rezept funktioniert natürlich auch prima mit frischen Äpfel.*

### Zutaten:

- Äpfel oder anders Obst wie Birnen, Pflaumen gern auch gemischt mit anderem überreifem Obst wie Banane oder Mango
- Optional: Zucker, Agavendicksaft oder ein anderes Süßungsmittel
- Optional: z.B. Vanille, Zimt oder Lebkuchengewürz



### Zubereitung:

1. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse rausschneiden. Apfelviertel in grobe Stücke schneiden und mit etwas Wasser zum Kochen bringen. Für drei große Äpfel habe ich ca. 100 ml Wasser hinzugefügt. Je mehr Wasser ihr nehmt, desto flüssiger wird das Ergebnis, daher nehmt nur soviel, dass die Apfelstückchen nicht „trocken“ im Topf liegen.
2. Bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen bis die Apfelstückchen anfangen zu zerfallen.
3. Je nach Geschmack etwas Süße hinzufügen und Zimt, Vanille oder ein anderes Gewürz, das ihr gern mögt.
4. Je nach Wunsch könnt ihr die Apfelstückchen noch pürieren, um feines Apfelmus zu machen oder ihr esst es direkt als Kompott.
5. Füllt es in Schraubgläser und stellt es in den Kühlschrank, wenn es abgekühlt ist. Dort hält es ein paar Tage.

Das Apfelmus passt super morgens zu Porridge, zu Grießbrei, Eierkuchen oder einfach so zwischen durch.