

Apfelmus

(ohne Zucker)



Zutaten für 4 Gläser

1kg Äpfel
100 ml Wasser
Saft einer halben Zitrone
nach Belieben etwas Zimt

Zubereitung:

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
Zusammen mit 100 ml Wasser, dem Saft einer halben Zitrone und einer Prise Zimt
in einen großen Topf geben und bei geringer Hitze ca. 20-30 Minuten einkochen lassen.
Das Apfelmus nach der Kochzeit mit einem Pürierstab fein pürieren
oder durch eine „Flotte Lotte“ geben.
Noch warm in sterile Gläser oder luftdichte Behälter umgefüllt,
hält sich das Apfelmus 4-6 Monate.