

Apfelmus Rezept

Vorbereitungszeit 10 Min

Kochzeit 15 Min

Gesamtzeit 25 Min

Menge ca. 600 g

Zutaten

- 1 kg Äpfel (z.B Gala)
- 80 ml Wasser
- 1/2 TL Ceylon Zimt (bitte beachtet den Hinweis unten!)
- 1/2 TL Vanille
- 1 reife Banane

Zubereitung

1

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

2

Die Äpfel mit Wasser, Zimt und Vanille in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 bis 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

3

Wenn die Äpfel schön weich sind, die Banane in den Topf geben und alles mit einem Stabmixer pürieren.

4

Das Apfelmus entweder noch heiß in luftdichte Schraubgläser füllen oder portionsweise einfrieren.

Wichtiger Hinweis

Im Zimt ist der Aromastoff Cumarin enthalten. Der ist in kleinen Mengen unbedenklich, kann aber bei größeren Mengen schädlich für Kinder sein. Ceylon Zimt hat die beste Qualität und einen sehr geringen Cumaringehalt.

Haltbarkeit

Luftdicht verschlossen hält sich das Apfelmus etwa drei Tage im Kühlschrank. Im Gefrierschrank hält es sich mindestens sechs Monate.

Tipp

Wenn ihr gerade keine Zeit oder Lust habt, selber Apfelmus zu kochen, könnt ihr natürlich auch einfach welchen kaufen. Achtet aber dabei auf den Zuckergehalt. Die meisten Sorten enthalten sehr viel zusätzlichen Zucker oder Süßstoff.

