

Apfelmus «Cox Orange»

Ohne Zucker



Zutaten für 2 Personen

2 kg Cox Orange Äpfel
200 ml Wasser

evt. den Saft einer halben Zitrone,
Nelken, Zimtstange, Vanillestange
oder andere Gewürze.

1. Schäle und entkerne die Äpfel. (Du kannst sie aber auch ungeschält verarbeiten, wie du lieber magst, denn in der Schale stecken die meisten Vitamine.)
2. Schneide die Äpfel in kleine Stücke.
3. Gib die Äpfel zusammen mit dem Wasser in einen Topf. Du kannst den Saft einer halben Zitrone dazugeben, damit sich das Mus nicht dunkel färbt.
4. Bringe nun alles zum Kochen und lasse die Äpfel dann bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten lang köcheln.
5. Nun kannst Du die Äpfel entweder grob stampfen, dann hast du Apfelkompott. Oder du pürierst sie zu einem Apfelmus. Wenn du es etwas cremiger magst, kannst du vorher etwas vom Wasser abschütten.
6. Fülle das Apfelmus in sterilisierte Einmachgläser, verschliese diese sofort luftdicht und lasse sie kopfüber abkühlen.

Tipp: Für etwas mehr Würze in deinem selbstgemachten Apfelmus kannst du Nelken und eine halbe Zimtstange in einem Teebeutel mitkochen. Entferne sie aber vor dem Pürieren unbedingt. Ebenso kannst du das Mark einer Vanilleschote zu den Äpfeln geben und die ausgekratzte Vanilleschote mitkochen.

Das fertige Apfelmus hält so mehrere Monate, wenn es kühl und dunkel gelagert wird.

Du kannst die gefüllten, gutverschlossenen Einmachgläser 30 Minuten in 90° heissem Wasser kochen, dann kannst du das Apfelmus sogar bis zu einem Jahr haltbar machen.

En Guete!

guggismaert.ch/rezepte

Guggi's
Märit lokal & frisch