

Rezept für selbstgemachtes Apfelmus

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Kilogramm Äpfel
- 1 gestrichener Esslöffel Zucker
- 125 Milliliter Apfelsaft
- etwas Zitronensaft
- gemahlenes Zimtpulver
- einen größeren Kochtopf



Das brauchst du noch:

- eine Küchenwaage
- eine große Schüssel
- Sparschäler
- ein scharfes Messer
- einen Messbecher
- größeren Kochtopf mit passendem Deckel
- einen Esslöffel
- ein Holzlöffel
- langärmelige Kleidung
- wenn du möchtest Handschuhe
- Topfuntersetzer
- Kartoffelstampfer oder Stabmixer
- 3 Teelöffel

So geht's:

Zuerst holst du dir eine Küchenwaage und stellst eine große Schüssel darauf. Nun machst du sie an und legst 1 Kilogramm Äpfel hinein. Anschließend schälst du mit einem Sparschäler die Schale weg. Diese wirfst du in den Biomüll. Danach schneidest du mit einem Messer jeden Apfel in acht kleine Teile und entfernst das Kerngehäuse in den Biomüll. Dann misst du in einem Messbecher 125ml Apfelsaft ab und stellst den Zitronensaft und den Zimt bereit.

Anschließend holst du einen größeren Kochtopf und stellst ihn auf die passende Herdplatte. Nun tust du die 2 gestrichenen Esslöffel Zucker in den Topf, machst den Herd auf mittlerer Stufe an und rührst mit einem Holzlöffel ständig um. Mit der Zeit beginnt der Zucker zu schmelzen bis er karamellisiert ist, dies kann ca. 2 Minuten dauern. **Vorsicht:** Der geschmolzene Zucker kann heiß werden und spritzt sehr leicht. **Tipp:** Trage langärmelige Kleidung, gerne darfst du auch Handschuhe dazu anziehen.

Ist der Zucker karamellisiert schaltest du den Herd auf eine niedrigere Stufe. Dann gibst du vorsichtig die Apfelspalten in den Topf und rührst mit dem gleichen Kochlöffel bei reduzierter Hitze kräftig um, bis sich der Zucker etwas vom Topfboden gelöst hat, dies kann weitere 1 - 2 Minuten dauern.

Anschließend gießt du den vorbereiteten 125ml Apfelsaft dazu und lässt das Ganze mit einem Deckel zugedeckt kochen, bis die Äpfel völlig weich sind. Mit der Messerspitze kannst du immer wieder in die Mitte einer Apfelspalte stechen um zu schauen, ob sie schon weich genug ist.

Sind die Äpfel weich gekocht, machst du den Herd aus und schiebst den Topf von der heißen Herdplatte runter oder stellst ihn auf einen Topfuntersetzer. Nun nimmst du einen Kartoffelstampfer oder Stabmixer (kann beim Vermixen spritzen) in eine Hand und mit der anderen hältst du die Schüssel fest. Dann verarbeitest du den Inhalt zu einem Püree. Wenn du das Püree etwas flüssiger magst kannst du noch etwas Apfelsaft dazu gießen und nochmals vermischen.

Mit einem Teelöffel den Zucker, den Zitronensaft und den Zimt (**Vorsicht:** nicht zu viel davon nehmen, sonst wird es bitter!) hinzugeben und abschmecken. Alles etwas abkühlen lassen.

Dieses Rezept kannst du auch für eure selbstgemachten Kinder - Waffeln verwenden. (siehe Rezept „Kinder - Waffeln“)

Viel Spaß beim Ausprobieren.