

## Apfelmus selber machen

---

- Zutaten:**
- 2kg Bio-Äpfel
  - 200ml Wasser
  - evtl. den Saft einer halben Bio-Zitrone
  - evtl. Nelken, Zimtstange, Vanillestange, ...
- 

### Zubereitung:

1. Schäle und entkerne die Äpfel
  - Du kannst die Äpfel aber auch ungeschält verarbeiten. Damit vermeidest du nicht nur Abfälle, sondern dein Mus behält noch viele Vitamine & Mineralstoffe, welche sich direkt unter der Schale befinden
2. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden
3. Zusammen mit dem Wasser (200ml) in einen Topf geben
  - Du kannst den Saft einer halben Zitrone hinzugeben, damit sich das Apfelmus 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 grob stampfen, dann hast du selbstgemachtes Apfelkompott oder du pürierst sie zu einem Mus. Wenn du es etwas cremiger magst, kannst du vorher etwas von dem Wasser abschütten.
6. Fülle das Apfelmus in saubere Einmachgläser, verschließe diese sofort luftdicht und lasse sie kopfüber abkühlen (Aufpassen die Gläser sind heiß!)



Das fertige Apfelmus hält einige Monate, wenn es kühl und dunkel gelagert wird. Wenn du Einmachgläser verwendest, kannst du es sogar mit einem einfachen Trick bis zu einem Jahr haltbar machen. Dazu einfach die gefüllten und gut verschlossenen Gläser 30 Minuten in 90 Grad Celsius heißem Wasser kochen.