

Apfelmus

Gutes kann so einfach sein! Das beweist Apfelmus. Fruchtig und leicht ist es die perfekte Begleitung zu [Pfannkuchen](#), [Reibekuchen](#), Kaiserschmarrn & Co. In nur zwanzig Minuten kannst du es ganz einfach selber machen. Ich hole mir zu Erntezeit gerne gleich ein paar Kästen Bio-Äpfel und koche Apfelmus auf Vorrat ein.



Apfelmus | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (1 Portion): 600 Gramm Äpfel (circa vier Stück) | 15
Gramm Zucker | 1 Spritzer Zitronensaft



Apfelmus | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (20 Minuten): 1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und Würfeln. 2. Äpfel mit Zucker und Zitronensaft in einem Topf geben und circa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich kochen. 3. Apfelwürfel pürieren. 4. Zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser füllen und 30 Minuten bei 90 Grad einkochen (bitte beachte dazu auch meine [Einkochhinweise](#)).

Dazu passen hervorragend: [Pfannkuchen](#) und [Reibekuchen](#). Jetzt noch mehr [Desserts mit Obst](#) und [Rezepte mit Äpfeln](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 380 Kalorien | 3 Gramm Fett | 92 Gramm Kohlenhydrate | 1,2 Gramm Eiweiß