Apfelmus

Kategorien:	Desserts, Diabetiker, Kinder-Rezepte, Obstküche, Single, Snacks, Vegetarisch
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

1 Stück Vanilleschote (Mark)
4 EL Wasser
2 EL Zucker oder Süßstoff
etwas Zitronensaft
geriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
1/2 TL Zimt
2 Zimtstangen
1 kg Äpfel
3 Gewürznelken
etwas geriebene Muskatnuß
zum Dekorieren eine Sternfruchtscheibe, Kiwischeibe, Waldbeeren, oder eine Physalis

Zubereitung

Äpfel waschen, schälen, vierteln und die Kerne entfernen.
Aus der Vanilleschote das Mark herauskratzen.
In einem Topf Wasser alle Zutaten (Bei der Vanilleschote nur das Mark verwenden!) zum Kochen bringen.
Die Äpfel 15 bis 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
Die harten Gewürze wie Nelken und Zimtstangen herausnehmen.
Danach alles mit einen Pürierstab zerkleinern und abkühlen lassen.
Vor dem Sevieren mit Früchten dekorieren.