

Apfelmus aus dem Slow Cooker

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

6
Std.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1,5 kg Äpfel (z.B. Boskoop, Cox Orange, Braeburn, Jonathan oder Fuji)
120 ml Wasser
1 Teelöffel Zimt

Es schmeckt köstlich zu Kalbsleber, Reibekuchen oder Rheinischem Sauerbraten. Dabei ist es nicht nur ein schmackhafter Begleiter für eine Vielzahl von Gerichten, sondern - ganz auf sich allein gestellt - auch ein erfrischendes Ganzjahres-Dessert. Im Slow Cooker wird das definitiv gesunde Apfelmus noch etwas gesünder: Da gelingt es auch ganz ohne Zucker.

- 1 -

Die Äpfel achteln und entkernen (du brauchst sie nicht schälen; es sei denn, so ist es dir lieber).

- 2 -

Die geschnittenen Äpfel und das Wasser in den Slow Cooker geben, bedecken und auf Stufe 1 (Low) mindestens 6 Stunden kochen, bis die Äpfel sehr weich

sind.

- 3 -

Danach das Apfelkompott am besten mit einem Stabmixer vorsichtig pürieren, bis es die gewünschte Konsistenz hat (Vorsicht! wenn du einen High-Speed-Mixer verwendest, kann das Mus rasch zu flüssig werden).

- 4 -

Durch Zugabe von 1 Teelöffel gemahlenem Zimt kannst du dem Apfelmus zusätzlich noch eine würzige Note verleihen.

- 5 -

Das fertige Apfelmus kannst du im Kühlschrank eine Woche, im Gefrierschrank bis zu 6 Monaten aufbewahren.