



## Apfelmus selber machen

vegetarisch  
glutenfrei  
ab 5. Monat



### Zutaten

- 4-6 süße, saftige Äpfel
- eine Vanillestange oder alternativ Vanillezucker
- etwas Zitronensaft

### Apfelmus kochen - so geht's:

1. Wasche die Äpfel gründlich ab. Viertel sie und entferne das Kerngehäuse. Schneide sie dann in mundgerechte Würfel.
2. Bedecke den Boden eines kleinen Topfes mit Wasser, gib die Äpfel hinzu und bring sie sie zum Kochen.
3. Für Apfelkompott köcheln die Äpfel leicht, bis sie bissfest sind. Für Apfelmus kochst du die Äpfel etwas weicher (nicht zu lange und nicht zu stark, um nicht unnötig viele Vitamine zu zerstören) - rühre dabei regelmäßig um.
4. Anschließend gibst du die echte Vanille aus der Schote und einen kleinen Spritzer Zitronensaft zu den Äpfeln.
5. Zerdrücke das Apfelkompott nun nach Belieben oder püriert es mit einem Pürierstab zu feinem Apfelmus.

Du kannst den Apfelmus einigen Tage im Kühlschrank lagern oder in [kleinen Eiswürfelformen\\*](#) einfrieren. Dann hast du immer etwas Obstmark zur Hand, mit dem du blitzschnell Grießbrei oder ähnliches abkühlen kannst.

### Unsere Empfehlung für Dich:

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>