



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 sje 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

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images showing different baked goods: a stack of pancakes, a bowl of muffins, and a bowl of bread rolls. On the right is the book cover, which features a collage of various colorful baked items like muffins, bread rolls, and pastries. The text on the banner includes the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' and the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'. Below the subtitle is a red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP'. The book cover also has the title and subtitle, and a small photo of a person's hands holding a baked good.

erhältlich unter

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