

Apfelmus

Rezeptur für 2kg

Man nehme

- 2kg Äpfel -> geschält ca.1,2kg
- 1 Zitrone
- 50g Agavendicksaft
- 1 TL Stevia
- 120ml Rapsöl / Leinöl
- 700ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt, 1 TL Zimt
- Je ½ TL Kurkuma und Ingwer gemahlen

Zubereitung

Die Zitrone auspressen und in das Wasser in einem Topf geben. Äpfel vierteln, Gehäuse entfernen, schälen und grob zerkleinern. Anschließend in das Zitronenwasser geben (So werden die Äpfel nicht braun). Die restlichen Zutaten hinzufügen, den Topf mit einem passenden Deckel schließen und 5min auf- bzw. kochen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Mit einem Schneebesen umrühren und mit einem Mixer die Masse pürieren. Den Topf in ein eiskaltes Wasserbad stellen, damit das Mus schnell erkaltet. So bleiben mehr Inhaltsstoffe erhalten.

Variationen

Das Apfelmus mit gemahlener Vanille oder nur mit Zimt abschmecken.

Tipps + Vorteile

- Äpfel enthalten viel Pektin. Das ist ein löslicher Ballaststoff, der für eine gute Darmflora und guten Stuhlgang sorgt.
- Rapsöl enthält viele einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für gesunde Arterien und eine gute Durchblutung sorgen.
- Leinöl liefert viele Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und für eine gute körperliche und geistige Leistung sorgen.
- Zitrone liefert viel Vitamin C für unser Immunsystem.