

Apfelmus(s) „One apple a day keeps the doctor away“

Apfelmus



Zutaten:

2 kg Äpfel, ¼ Liter Apfelsaft

2 EL Vollrohrzucker

etwas Zitronensaft, Zimtstangen oder gemahlene Zimt

auf 750 g Äpfel 2 Nelken in ein Teeei.

Die gepflückten, gelesenen oder gekauften Äpfel waschen und achteln. Von braunen Stellen und Kerngehäuse befreien.

In einem Kochtopf 2 gestrichene EL Vollrohrzucker schmelzen bis er karamellisiert und nach 2 Minuten die Hitze sogleich reduzieren!

Die trockenen Apfelspalten mit in den Topf geben und kräftig 2 Minuten rühren bis sich der karamellierte Zucker vom Topfboden löst. Nun den Apfelsaft dazu gießen. Zimtstangen und Nelken mit hineinlegen. Deckel auf den Topf und das Ganze kochen lassen, bis die Äpfel völlig weich sind. Teeei und evtl. Zimtstangen entfernen

Mit dem Püriergerät oder Kartoffelstampfer eine breiige Masse zubereiten. Nach Belieben noch etwas Apfelsaft hinzugießen und mit Zitronensaft (gemahlene Zimt, Vollrohrzucker) abschmecken.

Mus im Apfelkuchen



Zutaten:

500 g Vollkorndinkelmehl, 200 g Rohrrohrzucker, 200 g Pflanzenmargarine

1 Pck. Backpulver, 2 EL Sojamehl/ Braunhirsemehl/ Reismehl, 500 g Apfelmus

½ Pck. Vanillepuddingpulver, wenig Sojamilch/Reismilch/Hafermilch

In einer Schüssel Mehl, Rohrrohrzucker , Backpulver und 2 EL beliebiges Mehl zu einer bröseligen Masse verkneten. Nach Gefühl für ein besseren Halt noch etwas Milch hinzugeben.

Für die Streusel nun 1/3 zur Seite stellen. Den Rest von 2/3 zu einem Teig verarbeiten, indem noch weiter Milch hinzugegeben wird. Der Teig sollte jedoch nicht flüssig werden.

Den Apfelmus erhitzen und das Puddingpulver mit einem Schneebesen unterrühren. Je nach Bedürfnis mit etwas Rohrrohrzucker nach süßen.

Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit den Händen ausbreiten. Die Apfelmuspuddingmasse mit dem Löffel auf dem Teig verteilen und die Streusel darüber verstreuen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen und 10 Minuten backen,

dann auf 180 Grad herschalten und ca. 35 Minuten fertigbacken