

# Apfel-Lavendel-Mus Adeline

für 6 - 8 Portionen

## Zutaten:

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| 2 kg                    | Äpfel       |
| 200 ml                  | Wasser      |
| 1/2 - 1 Stk.            | Zitrone     |
| 1/2 Fläschchen          | Rumaroma    |
| 4 Stk.                  | Zimtstangen |
| 1 kleiner<br>Zweig/Glas | Lavendel    |



## Zubereitung:

Äpfel waschen und wenn gewünscht schälen. Anschließend die Äpfel kleinschneiden und in einen Topf gemeinsam mit Wasser, Zitronensaft, Zimtstangen und Rumaroma für 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Zimtstangen entfernen und mit einem Stabmixer zerkleinern bis ein feines Mus entsteht.

Um das Apfelmus haltbar zu machen, das kochend heiße Mus in saubere Schraubgläser füllen, pro Glas einen kleinen Lavendelzweig hinzugeben und verschließen. Das Glas rund 10 Minuten auf den Kopf stellen, bis sich ein Vakuum im bildet. Der Deckel sollte danach zugezogen sein und das Mus ist so mindestens ein halbes Jahr haltbar. Vor dem Verzehr den Lavendel hinausnehmen. Wer sich diesen Schritt sparen möchte und das Apfelmus innerhalb der nächsten Tage essen möchte, kann das Apfelmus in Gläser mit jeweils einem Lavendelzweig füllen und danach in den Kühlschrank stellen. So ist es allerdings nur einige Tage haltbar.

**Zubereitungszeit:** 30 min  
**Schwierigkeitsgrad:** leicht



### Expertentipp:

Wenn geschälte Äpfel für das Mus verwendet werden, können die Schalen zu einem herrlich winterlichen Apfelschalentee verwandelt werden. Dafür diese einfach trocknen lassen und anschließend mit Früchtetee und anderen Gewürzen mischen.

Zitrone: Je nach Säuregrad der Äpfel kann man die Zitrone auch völlig weglassen.



Fotos: Adelina Schnider