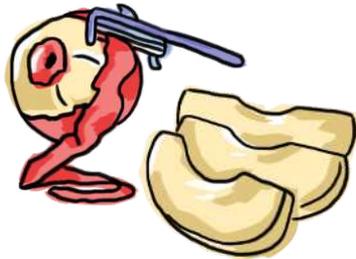




APFELMUS



1. Äpfel schälen, die Kerne entfernen und in Spalten schneiden



2. Apfelspalten und Zimtstange in einem Topf mit Wasser bedecken und kochen lassen. Wenn die Äpfel weich sind, den Topf auskühlen lassen



3. Zimtstange herausnehmen



4. Nun Honig und Zitronensaft dazugeben und alles gut mixen

Tip: Gerne kannst du auch Birnen für das Mus verwenden!



Für 2 Personen: 4 Äpfel, 1 Zimtstange, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Honig