



FRUCHTASTISCH!

Fruchtmus ohne Zucker
ruckzuck selbst gemacht

Tipp:

Das Fruchtmus schmeckt mit Naturjoghurt, im Müsli, als Brotaufstrich und eignet sich auch zum Backen.

**EIN SÜSSER DUFT NACH
EINGEKochTEN FRÜCHTEN
ZIEHT DURCH DAS GANZE HAUS...**

SELBSTGEMACHTES FRUCHTMUS OHNE ZUCKER

Zutaten

- 1 kg Früchte, je nach Geschmack auch gemischt
- 100 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft oder 1 TL Gewürze wie Zimt oder Vanille

Außerdem: 2 Einmachgläser à 350 ml

Zubereitung

Einmachgläser ausspülen. Deckel 3 Minuten zum Desinfizieren abkochen.

Früchte waschen, entkernen und ggf. schälen. Mögliche Schadstellen großzügig herauschneiden. Größere Früchte, wie Äpfel und Birnen, in 1-2 cm große Stücke schneiden, Pflaumen halbieren. Früchte in einem Topf mit Wasser und Zitronensaft oder Gewürzen aufkochen. Mit geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten köcheln lassen und pürieren. Die Masse bei niedrigerer Temperatur etwas reduzieren.

Das heiße Mus in die sauberen Gläser füllen. Dabei darauf achten, dass der Rand sauber bleibt, bzw. Rand mit einem frischen Spültuch säubern. Gläser mit dem Deckel verschließen. Das Fruchtmus hält sich an einem kühlen Ort mindestens einen Monat. Alternativ lässt sich das Fruchtmus auch portionsweise einfrieren, z.B. in Eiswürfelformen.

**Das ZEHN setzt sich unter anderem für den bewussteren Umgang mit Lebensmitteln ein. Mehr Infos gibt´s unter:
www.zehn-niedersachsen/lebensmittelwertschätzung**