



[apfelmus]

Unser Gute-Laune-Rezept

So wirds gemacht:

- 3 – 4 Schweizer Äpfel rüsten, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze schneiden und mit wenig Wasser aufkochen.

Hitze zurücknehmen und weiterkochen, bis die Äpfel sehr weich sind. Das dauert ca. 10 – 15 Minuten, je nach Apfelsorte. Mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

Tipp: Rotbackige Äpfel mit der Schale kochen, dann wird das Mus leicht rosa gefärbt.

Das Apfelmus kann im Kühlschrank 3 – 4 Tage in einem geschlossenen Gefäß aufbewahrt werden.

- **Zwetschgenmus kann gleich zubereitet werden.**

Einfach Zwetschgen halbieren und Stein entfernen. Hier eignen sich auch gefrorene Zwetschgen sehr gut.

Take care

Keinen Zucker begeben, das schmeckt besser und ist gesünder.



[granola]
Powerstart in den Tag

Zutaten Granola

- 500 g Haferflocken
- 200 g Kürbiskerne
- 100 g Mandeln ganz oder gehackt
- 1–2 Teelöffel Zimt gemahlen
- 60 ml Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 170 g Honig flüssig
- 100 g Zucker, optional (das Granola schmeckt auch lecker ohne Zucker)

Haferlocken, Kürbiskerne und Mandeln in eine grosse Schüssel geben und mischen. Zimt, Öl, Honig, (falls gewünscht Zucker) begeben und gut vermischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, gleichmässig verteilen und im Ofen bei 180° (Umluft 160° Grad) ca. 15 – 20 Minuten goldbraun rösten. Die Backdauer hängt davon ab, wie knusprig man das Müsli liebt.

Das fertige Granola auskühlen lassen, von Hand oder mit dem Stiel einer Kelle etwas zerkleinern und in ein schönes Glas füllen.