Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Basics / Glutenfrei / Kinder /

Apfelkompott

Apfelkompott ist meiner Meinung nach DAS perfekte Essen für Babys. Es ist gut bekömmlich, reich an vielen wichtigen Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium und vor allem Eisen, dazu noch voll mit wichtigen Vitaminen (B1, B2, B6, E und C) und nicht zu vergessen: sehr lecker!! Ich habe immer reichlich Apfelkomott eingekocht, um genug Vorrat für Flynn zu haben. Er hat es pur gegessen, in seinem Grießbrei und später mit Joghurt. Und nebenbei gesagt, ich auch! Einfach, günstig, lecker und dazu noch gesund. Was will man mehr? Eben.

Zutaten

- 1.5 kg - Äpfel
- 1 - Zimtstange

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
2. Die gewürfelten Äpfel zusammen mit der Zimtstange in einen Topf geben. *
3. Bei geringer bis mittlerer Hitze eine gute halbe Stunde einköcheln lassen.
4. Die Zimtstange entfernen und die Äpfel je nach Belieben mit einem Pürierstab zu Apfelmuss pürieren oder eben als Kompott mit etwas ‘Struktur’ lassen.
5. Die heißen Äpfel sofort in Einmachgläser füllen und gut verschließen, damit sich ein Vakuum bilden kann.
6. Das Apfelkompott hält sich so gut 4 Monate.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia