

Rezept

Apfel-Orangen-Aufstrich

Ein Rezept von Apfel-Orangen-Aufstrich, am 03.06.2025

Zutaten

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 2 kleine Äpfel (ca. 200 g) | 1 Orange |
| 1 Msp. Ceylonzimt | 1 Schraubglas (200 ml) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (8 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 20 kcal, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel schälen und vierteln, dabei jeweils das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
2. Die Apfelwürfel mit dem Orangensaft und dem Zimtpulver in einem kleinen Topf einmal aufkochen lassen. Dann die Mischung bei kleiner Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Die Apfelmasse mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Den Apfel-Orangen-Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und das Glas verschließen.
4. Den Apfel-Orangen-Aufstrich abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält er sich maximal 1 Woche.