

Rezept

Zuckerfreies Apfelmark

Ein Rezept von Zuckerfreies Apfelmark, am 29.03.2023

Zutaten

1 kg säuerliche Äpfel (z.B. Elstar oder Boskop)

Außerdem

3 Einmachgläser (à 250 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 1 g F, 1 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich kochen. Mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

2. Dann das heiße Apfelmark sofort in die gründlich gereinigten Gläser füllen und gut verschließen. Die Gläser zum Auskühlen 1 Std. kopfüber auf den Deckel stellen. Im Kühlschrank hält sich das Mark 2-3 Tage.