

# Apfelmark Rezept

Bei Apfelmark handelt es sich wie bei Apfelmus um weich gekochte Apfelstücke mit dem Unterschied, dass Apfelmark ohne zusätzlichen Zucker auskommt und nur aus Äpfeln und Wasser und der natürlichen Süße der jeweiligen Apfelsorte hergestellt wird.

Aus diesem Grunde ist Apfelmark nicht nur für Menschen welche an Diabetes erkrankt sind besonders gut verträglich, sondern schmeckt auch jedermann besonders fein und fruchtig als kalorienarmes Fruchtmus zu heißen Waffeln, Pfannkuchen, unter Joghurt gerührt, zum Backen oder als Fruchtbeilage zum Rezept Reistag hier auf dieser Homepage.

Aber auch für Babys als Zugabe zur Breimahlzeit, oder als reinen Apfelbrei gefüttert, ist man mit diesem selbst gemachten Apfelmark immer auf der richtigen Seite.

Möchte man sich gleich auf einen Schlag ein paar kleine Gläschen Apfelmark als Vorrat anlegen, die Zutatenmengen einfach je nach Bedarf hochrechnen. Der Apfelbrei sollte nach dem Weichkochen nur noch sehr wenig, fast keine Flüssigkeit mehr enthalten und standfest auf dem Löffel liegen bleiben (siehe Foto). Dies gelingt aber bei der geringen Flüssigkeitszugabe nur, wenn man während dem Kochvorgang immer wieder umrührt und während der letzten 5 Minuten davor stehen bleibt und die Apfel – Fruchtmasse fest im Auge behält und fast ständig umrührt.



## Zutaten: für 4 Portionen

350 g Äpfel geschält gewogen  
Sorte Elstar, Jonagold, Cox Orange etc.  
Ca. 50 ml Wasser

## Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Apfelmark Rezept** die Äpfel schälen, in kleinere Stücke schneiden, gleich in einen Kochtopf einfüllen. Das Wasser (abwiegen) darüber gießen, einmal aufkochen, danach unter häufigem Umrühren, je nach Apfelsorte in etwa 12- 15 Minuten weichkochen.

Die noch heiße Apfelmasse mit dem Stabmixer zu Apfelbrei pürieren und nach dem Auskühlen für gut 2 Tage im Kühlschrank zum Frischverzehr aufbewahren.

Möchte man bei einer größeren Apfelmenge sich ein paar kleine Gläschen als Vorrat anlegen:

Auf die gleiche Weise das Apfelmark weichkochen, rasch pürieren und das sehr heiße Fruchtmus in zuvor sauber gespülte Gläschen mit Schraubverschluss einfüllen.

Die Gläschen sofort fest mit den Twist Off Deckeln verschließen, danach zuerst für 10 Minuten wie bei selbst gekochter Marmelade auf dem Kopf stehend abkühlen lassen. Danach die mit Apfelmark gefüllten Gläschen umdrehen und in der Küche stehend vollständig auskühlen lassen.

An einem kühlen Ort gelagert bleibt das Apfelmark auf diese Weise für ein paar Wochen bei gutem Geschmack haltbar und frisch

## Tipp:

Dieses Apfelmark kann man auf sehr einfache Weise ohne zusätzlichen Zucker oder Süßstoff verfeinern. Dazu je zur Hälfte geschälte kleingeschnittene Apfelwürfel zusammen mit geschälten kleingeschnittenen Fruchtfleisch von einer reifen Mango Frucht zusammen mit 50 ml Wasser zu einem Fruchtmus kochen. Der Apfelbrei mit Mango ist in der kleinen Menge schnell zubereitet und schmeckt in dieser Kombination Babys und Kleinkindern besonders gut.

## Kalorienangaben

1 Portion (ca. 80 g) vom Apfelmark Rezept enthalten ca. 40 kcal und ca. 0,1 g Fett