



## Winterapfel-Fruchtaufstrich

### Zutaten:

600 g Äpfel (netto )  
400 ml ungesüßten, naturtrüben Apfelsaft  
Rosinen oder andere Trockenfrüchte nach Geschmack (Aprikosen, Pflaumen )  
60 g Nüsse ( Haselnüsse oder Walnüsse )  
oder Mandeln  
Zitronenzesten von einer Bio-Zitrone  
1 Zimtstange  
3-6 ganze Gewürznelken  
Kardamomkapseln  
Piment

eventuell Honig  
Geliermittel ( z.B. Konfitura, Apfelpektin, oder ähnliches )

### Zubereitung:

Die Äpfel feigen und in nicht zu kleine Stücke teilen mit dem Apfelsaft, den Trockenfrüchten, den grob gehackten Nüssen und den Gewürzen ( Nelken und Kardamomkapseln in ein Teeei oder Teefilter geben ) aufkochen. Über Nacht kühl stellen, damit sich die Aromen entfalten können.

Morgens in die abgekühlte Masse das Geliermittel einrühren. Menge entsprechend der Packungsangaben anpassen. Eventuell mit Honig süßen. Das kommt ganz auf den Apfel an, ob und wie viel da benötigt wird. Den Fruchtaufstrich aufkochen und ebenfalls nach den Angaben des Herstellers mehrere Minuten sprudelnd kochen lassen. Die harten Gewürze entfernen. Gelierprobe machen und noch heiß in kleine Marmeladengläser einfüllen. Gut verschließen.

So hält sich der Fruchtaufstrich in einem kühleren Raum mehrere Monate . Eine regelmäßige Kontrolle, ob die Gläser noch gut verschlossen sind, sollte erfolgen.

Facebook-Gruppe:  
"EULE für Alle"



**Lydia Justen**  
Gesundheitsberaterin GGB  
Bahnhofstr. 31, 56729 Monreal  
lydia.justen@eule.eifel.com



EULE-Blog:  
www.eule.eifel.com