



hr1-DOLCE VITA

## Daniela Wattenbach **Fruchtmus**

### **ZUTATEN**

Alle Früchte, die Sie haben und gerne mögen.  
Besonders gut eignen sich: Äpfel, Birnen, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen und Quitten – gerne auch kunterbunt gemischt.

Fügen Sie, falls überhaupt (und abhängig von der Eigensüße Ihrer Früchte) nur wenig Zucker hinzu.

### **ZUBEREITUNG**

Waschen Sie die Früchte und schneiden Sie sie etwas klein. Die Früchte müssen anschließend in einem Topf mit wenig Wasser vorgekocht, aber nicht zerkoht werden. Rühren Sie beim Kochen ständig um, damit nichts am Topfboden anhaftet. Nach Lust und Laune können Sie die Masse mit einem Stabmixer fein pürieren, oder Sie lassen einfach ein paar kleine Stückchen drin.

Wer möchte, kann noch mit etwas Zucker nachsüßen. Füllen Sie das fertige Fruchtmus in die vorbereiteten Gläser und kochen Sie es für 30 Minuten bei 90°C ein.

Das Mus ist eine wunderbare kleine Zwischenmahlzeit, und bei dieser selbst gemachten Variante wird bestimmt kein Kind den „Quetschie“ aus der Plastiktube vermissen. Verwenden Sie für Ihr selbst gemachtes Mus ausschließlich reife Früchte, die ihr volles Aroma entwickelt haben. Das Mus schmeckt pur wunderbar, passt aber auch hervorragend zu Pfannkuchen und Frühstücks-Porridge. Und bei einem Ausflug mit Picknick im Freien darf dieses Mus auch gerne mit in den Korb.

Rezept aus dem Buch:

**Daniela Wattenbach**

**Sauerteig & Wadenwickel: Das 1x1 für einen nachhaltigen Haushalt**

südwest Verlag

ISBN 978-3517099682