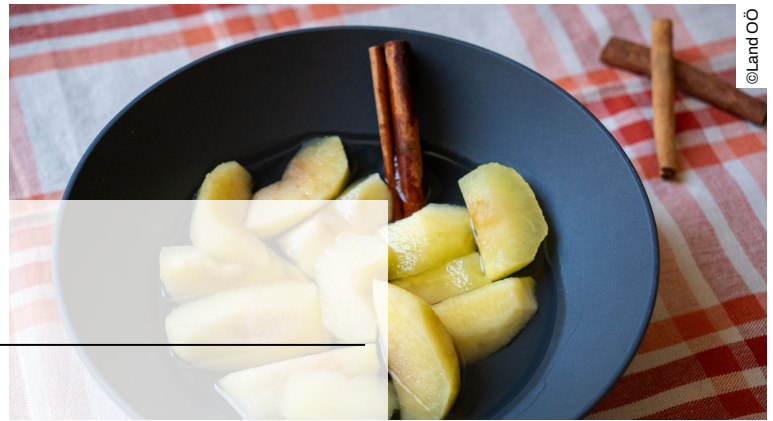


Apfelkompott

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- Äpfel, entkernt, mit Schale: 400 g
- Wasser: 140 ml
- kleine Zimtstangen: 1 Stück
- Gewürznelken: 1 Stück
- Zitronensaft: 12 g
- Optional: Vanillezucker: 4 g

Zubereitung:

- Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden.
- Äpfel gemeinsam mit Wasser, Zimtstangen und Gewürznelken in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Bei geringer Hitze ca. 2-3 Minuten ziehen lassen, bis die Äpfel weich, aber noch bissfest sind.
- Zimtstangen und Gewürznelken entfernen.
- Das Kompott mit Zitronensaft und optional Vanillezucker abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
70 kcal	0,5 g	0,2 g	16 g	11 g	0,5 g	2,07 g	0,01 g

Allergen(e):