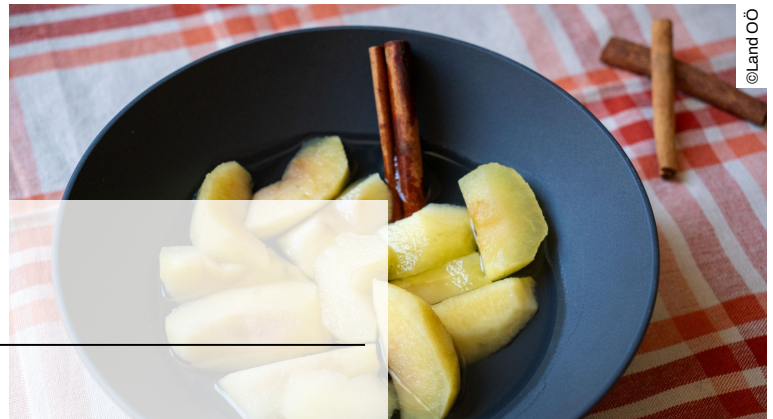


# Apfelkompott

Mengenangaben für **4 Portionen**



## Rezept

### Zutaten:

- Äpfel, entkernt, mit Schale: 400 g
- Wasser: 140 ml
- kleine Zimtstangen: 1 Stück
- Gewürznelken: 2 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):