

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Apfel - Marmelade

Zutaten:

600 g geschälte, entkernte Äpfel
Saft 1 Zitrone
2 cl Limoncello
2 cl Amaretto
½ Teelöffel Ingwer gemahlen
½ Teelöffel Zimt
2 cl Rum
70 g Zucker

Zubereitung:

Alles in einen Topf geben und gut durchrühren, aufkochen bis Äpfel weich sind, von der Platte nehmen und vorsichtig pürieren, abschmecken
(kann eventuell noch mit etwas Vanillezucker, Schuss Rum, etwas Zitronensaft und etwas Zimt nach verfeinert werden – je nach Geschmack)
Zucker einrühren und kurz ziehen lassen (ca. 10-15 min)
Aufkochen, 5-8 min. sprudelnd kochen
Gelierprobe machen

Saubere Gläser heiß ausspülen und auf Küchentuch stürzen
Sofort die Masse in Gläser abfüllen, gut verschließen und auf den Deckel stellen, nach 10 – 15 min umdrehen und fertig abkühlen lassen

Masse ergibt ca. 5x 110 ml Gläser

Geschmack: lt. Kundenaussage „zum einiknian“

Konsistenz: Mus, ev. mit kleinen Apfelstückchen je nach Püriervorgang und Wunsch

Gelierprobe:

Zum Ende der Kochzeit einen Löffel der heißen Marmelade auf eine kalte Untertasse oder Teller geben. Verläuft die Masse, ist die Marmelade noch zu flüssig. Eine Minute weiterkochen, dann die **Gelierprobe** erneut durchführen. Wird die Masse dahingegen nach kurzer Zeit schon fest, ist die **Gelierprobe** bestanden.