

Apfelmus für die Kleinen

Natürliche Lebensmittel sind das Beste für die Kleinen. Das Rezept für Apfelmus kommt gänzlich ohne Zusatzstoffe aus.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

1 Stk. Apfel
4 EL Wasser

Zubereitung

1. Das **Apfelmus** ist nicht nur lecker, sie enthält auch richtige Vitamine. Den Apfel gründlich waschen und abschälen und im Anschluss in Spalten schneiden. Putz, Stängel und Kerngehäuse herausschneiden.
2. Die Apfelspalten in einen Topf geben und mit wenig Wasser zu einem weichen Mus zerkochen. Zusätzlich einen Stabmixer einsetzen, um sämig-feines Püree zu erhalten.
3. Im Anschluss das Mus abkühlen lassen und vor dem Füttern nochmals die Temperatur überprüfen.

Tipp

Das Apfelmus ist die geeignete Beikost für Babys ab dem 5. Lebensmonat.