

Apfelmus für Babys

Babys mögen es fruchtig. Mit dem Apfelmus für Babys wird eine leckere Zwischenmahlzeit gezaubert. Einfach mit diesem Rezept mal ausprobieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

3 Stk. Äpfel
150 ml Wasser

Zubereitung

1. Für das fruchtige Apfelmus für Babys zuerst die Äpfel schälen. Dann vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelstücke in einen Topf geben. Nun Wasser oder Apfelsaft zugeben und den Deckel auflegen. Dies dann zum Kochen bringen und circa 3 – 5 Minuten weich kochen.
2. Wenn die Äpfel weich, aber nicht verkocht sind, diese mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken. Kalt servieren.

Tipp

Das leckere Apfelmus für Babys ist nicht nur eine tolle Zwischenmahlzeit, sondern lässt sich auch in Brei einrühren. Bei der Wahl der Äpfel darauf achten, dass diese nicht zu sauer sind. Beim Kochen ist es wichtig, dass die Äpfel nicht verkochen, das ergibt einen sehr wässrigen Geschmack. Apfelmus wirkt bei Babys stuhlauflockernd, daher nicht zu oft servieren!