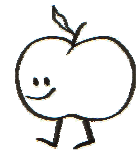




Apfelmus

(Zutaten für 4 Personen)



Das brauchst Du:

- 1 kg Äpfel, z.B. Klarapfel oder Boskop
- 250 ml Wasser
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 – 2 Teelöffel Zucker zum Abschmecken

So wird's gemacht:

1. Wasche die Äpfel in einer Schüssel mit kaltem Wasser.
2. Nimm die Äpfel aus dem Wasser und schäle sie mit dem Sparschäler.
3. Schneide die Äpfel auf einem Brettchen in Viertel.
4. Schneide das Kerngehäuse heraus.
5. Schneide die Stücke noch mal quer durch.
6. Gib die Apfelstücke in einen Kochtopf, fülle das Wasser und den Zitronensaft dazu.
7. Bringe das Wasser zum Kochen. Stelle dafür die Herdplatte auf der höchsten Stufe ein.
8. Wenn das Wasser kocht, stelle die Platte aus und lasse den Topf mit den Apfelstücken noch 10 Minuten auf der heißen Herdplatte stehen.
9. Püriere die Äpfel mit einem Schneebesen.
10. Schmecke das Mus mit 2 Teelöffeln ab. Wenn es zu sauer ist, rühre ein bis zwei Teelöffel Zucker unter.
11. Fülle das Mus in eine Schüssel und stelle diese auf das Büfett.

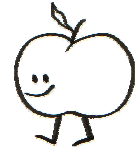
Das brauchst Du außerdem:

große Schüssel, Sparschäler, Küchenmesser, 3 Teelöffel, rutschfestes Schneidbrettchen, Zitronenpresse, Kochtopf, Rührlöffel, Teigschaber, Glasschüssel, Herdplatte, Abfallteller



Apfelquark

(Zutaten für 4 Personen)



Das brauchst Du:

- 250 g Äpfel, z.B. Elstar
- 250 g Quark, mager
- 150 g Joghurt
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Mineralwasser
- ein Viertel Teelöffel Zimt

So wird's gemacht:

1. Wasche die Äpfel kurz in einer Schüssel mit kaltem Wasser.
2. Schneide die Äpfel auf einem Brettchen in Viertel.
3. Schneide das Kerngehäuse heraus.
4. Schneide die Stücke in kleine Würfel.
5. Verrühre Quark, Joghurt und Zucker in der Rührschüssel mit dem Mineralwasser.
6. Wenn Du Zimt magst, gib einen Viertel Teelöffel dazu und rühre den Quark nochmals kurz um.
7. Gib die Äpfel dazu und rühre sie vorsichtig unter. Schmecke den Apfelquark ab.
8. Fülle den Apfelquark in eine Glasschüssel.

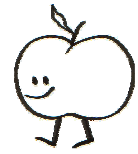
Das brauchst Du außerdem:

Waage, große Schüssel, Rührschüssel, Küchenmesser, Esslöffel, 3 Teelöffel, rutschfestes Schneidbrettchen, Schneebeesen, Teigschaber, Glasschüssel, Abfallteller



Fitmacherbrote

(Zutaten für 4 Brotscheiben)



Das brauchst Du:

- 75 g Möhren
- ein halber Apfel, z.B. Elstar
- 125 g Quark
- Salz, Pfeffer, Paprika
- ein halber Teelöffel Meerrettich
- 2 Stängel Petersilie
- 4 Scheiben Roggenmischbrot

So wird's gemacht:

1. Schneide die Enden der Möhren ab und schäle sie mit dem Sparschäler.
2. Wasche die Möhren, Äpfel und die Petersilie kurz in einer Schüssel mit kaltem Wasser.
3. Verrühre den Quark mit Salz, Pfeffer, Paprika und Meerrettich.
4. Rasple die Möhren und Äpfel auf einer feinen Raspel.
5. Gib die Möhren- und Apfelraspel zu dem Quark und verrühre alles.
6. Schneide die Petersilie sehr klein.
7. Streiche den Quark auf die Brotscheiben, streue die Petersilie darüber und schneide die Brote in Hälften.
8. Lege die Hälften auf einen Teller.

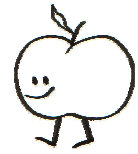
Das brauchst Du außerdem:

Waage, große Schüssel, Rührschüssel, Sparschäler, Küchenmesser, Raspel, Schneebesen, rutschfestes Schneidbrettchen, 2 Teelöffel, Teigschaber, Teller, Abfallteller



Apfelfeuer

(Zutaten für 4 Personen)



Das brauchst Du:

- 5 Beutel Apfeltee
- 700 ml Wasser
- 300 ml Apfelsaft
- etwas Zimt
- 1 Teelöffel Zitronensaft

So wird's gemacht:

1. Gib das Wasser in einen Wasserkocher und bringe es zum Kochen.
2. Hänge die Teebeutel an den Henkel einer Teekanne und schütte das kochend heiße Wasser auf den Tee.
3. Nach 4 Minuten nimmst Du die Beutel aus der Teekanne.
4. Miss den Apfelsaft ab und mische ihn mit dem Tee.
5. Schmecke das Getränk mit Zimt und Zitronensaft ab.

Das brauchst Du außerdem:

Messbecher, Wasserkocher, Teekanne, Rührlöffel, Teelöffel, rutschfestes Schneidbrettchen, Küchenmesser, Zitronenpresse, Abfallteller