ERNÄHRUNGSRAT KÖLN
UND UMGEBUNG



APFELMUS

Von Josef
(Offener Kochtopf -
Ernährungsrat Köln)

ZUTATEN:

1 kg Äpfel
Saft von 1-2 Zitronen
80 g Zucker
½ Teelöffel Zimt
¼ Teelöffel Nelkenpulver

Tipp:
Heißes Apfelmus kannst du haltbar machen. Hier erfährst du, wie's geht:

ZUBEREITUNG:

- Äpfel waschen & schälen
- Kerngehäuse herausschneiden
- Äpfel in grobe Stücke schneiden
- Die Apfelstücke in einen Topf geben und mit 2 EL Wasser und dem Zucker kurz aufkochen.
- Hitze reduzieren & bei geschlossenem Deckel 15-20 Min. köcheln lassen (zwischendurch umrühren).
- Apfelmus abkühlen lassen und je nach Wunsch mit einem Stabmixer zerkleinern.
- Das fertige Apfelmus mit Zimt & Nelkenpulver würzen.

Gefördert durch
Deutsche Stiftung für
Engagement und Ehrenamt

ERNÄHRUNGSRAT KÖLN
UND UMGEBUNG

OFFENER KOCHTOPF – MEHR ALS GEMEINSAM KOCHEN IN KÖLN

Der Offene Kochtopf steht für kennenlernen, austauschen und voneinander lernen! Es wird nicht nur gekocht und gegessen, sondern es gibt Tipps & Tricks und einfach Zeit und Raum für nette Gespräche.

- Zusammenkommen in netter Atmosphäre
- neue Rezepte und Zubereitungen kennenlernen
- eigene Ideen einbringen
- regionale & saisonale Lebensmittel entdecken

Du kannst auch beim "OKoTo" mitmachen - komm einfach vorbei, wenn du Teil des Teams werden möchtest!

Mehr Infos:

Ähnliche Angebote in Köln:

- Wir im Nordquartier (Mittagstisch)
- Bürgerverein Neubrück (Kochen mit Senioren)

Auch die Kölner Sozialraumkoordinationen können Tipps für dein Veedel geben: www.sozialraumkoordination.koeln

Gefördert durch
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt