

Äpfel & Schlehen



Apfel-Schlehen Mus

Ich sammle die reifen Schlehen gerne vor dem ersten Frost und gebe sie dann in die Gefriertruhe. Da um die selbe Zeit meist auch eine Menge Äpfel anfallen, bietet es sich an sie gemeinsam zu einem köstlichen und vitaminreichen Mus zu verarbeiten.

In der traditionellen Medizin wurden beide bei Erkältungen bzw. zu deren Vorbeugung eingesetzt. Nach TCM stärkt der Apfel sowohl das Qi von Milz und Lunge, aber er stärkt auch das Yin und schützt vor Austrocknung.

Beide - Äpfel als auch Schlehen - sind wertvolle Vitamin-C-Spender.

Da die Kerne (wie auch beim Holunder, Blausäure enthalten) gehe ich bei der Herstellung meines Apfel-Schlehen-Muses folgendermaßen vor.

- 1) Schlehen, mit Wasser gerade bedeckt, zuerst in einem Topf kurz köcheln, bis sie weich sind. (Bei diesem Vorgang kann ein Teil der Blausäure entweichen). Dann dieses Kochgut durch die „Flotte Lotte“ drehen, sodass Du einen dicklichen Saft erhältst.
- 2) In diesem „Schlehensaft“ koche ich nun kurz die in Spalten geschnittenen Äpfel. Du kannst noch etwas Zitronensäure begeben, Zimt, Nelken und Zucker oder Honig nach Bedarf.
- 3) Wenn die Äpfel weich sind das Ganze mit einem Stabmixer zu Mus mixen und noch heiß in sterile Gläser abfüllen und gut verschließen.

Im Kühlschrank hält das Mus ein paar Wochen.

Du kannst es aber auch noch sterilisieren und so länger haltbar machen. Siehe mehr dazu [hier >>](#)

Apfel-Schlehen-Sirup

- Rezept siehe [hier >>](#)