

Apfelmus selber kochen

Ein Kilo Äpfel, ein Schluck Wasser, ein Topf – und nach einer guten halben Stunde eine Schüssel Mus, das nach Herbst schmeckt. Das Grundrezept, bei dem Kinder vom Waschen bis zum Abschmecken dabei sind.

ALTER	DAUER	MATERIAL	SAUEREI
ab 2 Jahren	20 Min + 10–20 Min Kochen	Nur Haushaltsmaterial	mittel

Das braucht ihr

☐ **1 kg Äpfel**

Nehmt Sorten, die beim Kochen gut zerfallen, zum Beispiel Boskoop, Elstar, Jonagold oder Cox Orange. Süße Sorten wie Gala oder Golden Delicious machen Zucker oft überflüssig.

☐ **100 ml Wasser**

Etwa ein Zehntel des Apfelgewichts. Mehr Wasser macht das Mus flüssiger. Statt Wasser könnt ihr auch Apfelsaft nehmen.

☐ **1 EL Zitronensaft**

Optional. Wenn ihr ihn über die frisch geschnittenen Stücke träufelt, bleibt das Mus hell.

☐ **Zucker nach Geschmack**

Optional und oft nicht nötig. Probiert erst und süßt dann löffelweise. Für Babys kommt kein Zucker ins Mus.

☐ **Zimt nach Geschmack**

Optional, gemahlen oder als Zimtstange. Die Stange kocht mit und kommt vor dem Pürieren wieder heraus. Für Babys lasst ihr ihn weg.

☐ **1 Kochtopf mit Deckel**

Groß genug für alle Apfelstücke. Wenn ihr die doppelte Menge kocht, nehmt den größten Topf aus dem Schrank.

☐ **Brett und Messer**

Ihr braucht ein Schneidebrett und ein Küchenmesser für euch Erwachsene. Wenn ein Grundschulkind mitschneidet, nehmt dazu ein Kindermesser mit abgerundeter Spitze.

☐ **Stabmixer, Flotte Lotte oder Kartoffelstampfer**

Eins davon reicht. Stabmixer und Flotte Lotte machen das Mus fein, die Flotte Lotte hält dabei auch Schalenreste zurück. Mit dem Stampfer bleibt das Mus stückig.

☐ **Für den Tisch**

Legt einen Kochlöffel zum Umrühren bereit und eine Schüssel oder saubere Schraubgläser für das fertige Mus.

So geht's

1 Äpfel waschen Kind

Wascht die Äpfel unter kaltem Wasser ab und reibt sie mit einem Tuch trocken. Diese Aufgabe könnt ihr den Jüngsten geben, denn Obst waschen können Kinder schon mit zwei bis drei Jahren.

Ob die Schale dranbleibt, hängt vom Werkzeug ab, das ihr später nehmt. Mit der Flotten Lotte bleibt sie dran, das Sieb hält sie zurück. Mit dem Stabmixer wird Mus mit Schale gröber. Wenn ihr es fein mögt, schält die Äpfel.

2 **Äpfel vierteln und entkernen** Erwachsene + Kind

Ein Erwachsener schneidet jeden Apfel auf dem Brett in Viertel. Die Viertel liegen danach stabil, und aus jedem schneidet ihr das Kerngehäuse heraus. Danach halbiert ihr jedes Viertel noch einmal längs.

Grundschulkinder können das Entkernen mit dem Kindermesser übernehmen, einer von euch sitzt daneben. Die Haltehand greift dabei wie eine Krallen, die Fingerspitzen eingeklappt. Jüngere Kinder schneiden noch keine rohen Äpfel. Träufelt den Zitronensaft gleich über die Stücke, dann bleiben sie hell.

3 **Stücke in den Topf füllen** Kind

Gebt die Apfelstücke in den kalten Topf und gießt das Wasser darüber. Wenn ihr eine Zimtstange mitkochen wollt, legt sie jetzt dazu. Das alles kann ein Kind machen, solange der Herd aus ist. Ab dem nächsten Schritt gehört der Topf euch Erwachsenen.

4 **Äpfel weich kochen** Erwachsene

Stellt den Topf mit Deckel auf eine hintere Herdplatte und dreht den Griff nach hinten. Lasst alles einmal aufkochen und dann bei niedriger bis mittlerer Hitze **10 bis 20 Minuten** köcheln. Rührt ab und zu um, damit euch nichts anbrennt.

Fertig sind eure Apfelstücke, wenn sie weich sind und zu zerfallen beginnen.

5 **Mus pürieren** Erwachsene

Nehmt den Topf vom Herd, fischt die Zimtstange heraus und lasst das Mus einige Minuten abkühlen. Dann den Stabmixer **erst eintauchen, dann einschalten** und das Messer immer ganz im Mus lassen. Läuft es an der Oberfläche, spritzt heißes Mus. In diesem Moment halten eure Kinder Abstand.

Mit der Flotten Lotte oder dem Kartoffelstampfer geht es ohne Strom. Wenn das Mus nur noch lauwarm ist, dürfen eure Kinder kurbeln oder stampfen.

6 **Abschmecken** Erwachsene + Kind

Jetzt probieren alle, mit sauberen Löffeln und erst, wenn das Mus nicht mehr heiß ist. Ist es euch zu sauer, rührt löffelweise Zucker unter. Wenn ihr mögt, kommt etwas gemahlener Zimt dazu. Ist das Mus zu dick, hilft ein Schluck Wasser.

Wenn ihr für ein Baby mitkocht, nehmt vorher eine Portion ab, ohne Zucker und ohne Zimt.

7 **Abkühlen lassen und abfüllen** niemand – Geduld

Füllt das Mus in eine Schüssel oder saubere Gläser. Lasst es auskühlen und stellt es abgedeckt in euren Kühlschrank. Dort hält es sich **zwei bis drei Tage**.

Wenn ihr länger etwas davon haben wollt, kommt es ausgekühlt und portionsweise in den Gefrierschrank, zum Beispiel in kleine Dosen oder eine Eiswürfelform.

Gelingt sicher

Die Sorte macht die Süße

Säuerliche Äpfel wie Boskoop oder Cox Orange zerfallen beim Kochen gut. Süße Sorten wie Gala oder Golden Delicious bringen so viel eigene Süße mit, dass ihr oft keinen Zucker braucht.

Wenig Wasser reicht

Etwa ein Zehntel des Apfelgewichts genügt. Zu viel Wasser macht das Mus dünn. Fangt lieber mit wenig an. Nachgießen könnt ihr jederzeit, auch noch nach dem Pürieren.

Das Werkzeug entscheidet über die Schale

Mit der Flotten Lotte bleibt die Schale dran. Das Sieb hält sie zurück. Wenn ihr mit dem Stabmixer ein feines Mus wollt, schält vorher. Mit Schale gemixt wird es gröber.

Sicherheitshinweise

- Herd, Topf und heißes Mus sind Erwachsenensache. Die meisten Verbrühungen bei Kindern passieren in der Küche, und am häufigsten trifft es Kleinkinder. Den Topf auf eine hintere Platte stellen und den Griff nach hinten drehen, damit kein Kind ihn herunterziehen kann.
- Beim Pürieren spritzt heißes Mus, wenn der Stabmixer außerhalb des Muses läuft. Deshalb: Topf vom Herd, kurz abkühlen lassen, Stabmixer erst eintauchen und dann einschalten. Kinder halten Abstand, und der Stabmixer liegt danach außer Reichweite.
- Rohe Äpfel schneiden Erwachsene oder Grundschulkinder mit einem Kindermesser unter Aufsicht. Jüngere Kinder schneiden nur weiche Lebensmittel mit einem stumpfen Messer. Das Küchenmesser kommt nach dem Schneiden gleich aus der Reichweite.
- Kinderhaut ist dünner als die von Erwachsenen und verbrüht schneller. Das Mus vor dem Probieren abkühlen lassen und für kleine Kinder selbst vorkosten.
- Für Babys kein Zucker und kein Zimt ins Mus. Fachstellen raten, Babybrei weder zu süßen noch zu würzen, damit sich keine frühe Vorliebe für Süßes entwickelt.

Bitte selbst einschätzen: Wir recherchieren jede Idee sorgfältig und prüfen sie vor der Veröffentlichung. Wie geübt euer Kind ist und wie es bei euch zu Hause aussieht, können wir aber nicht wissen: Die Aufsicht und die Entscheidung, ob eine Idee zu eurem Kind passt, liegen bei euch. Dass etwas gelingt, können wir nicht garantieren. Es gelten unsere AGB, weekend-willi.de/agb.
