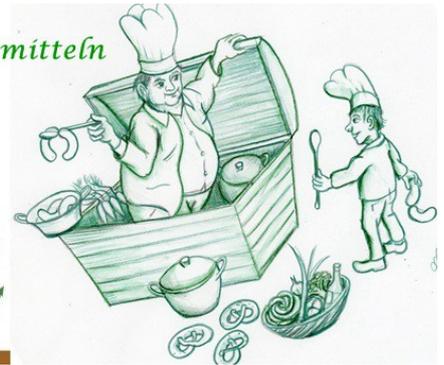




Projekte, Ideen & nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln

www.gemeinsamtafeln.de

Kachkiste



Apfelkompott mit Kürbis und Honig (6 Portionen)

Zutaten: 900 g säuerliche Äpfel, 300 g Kürbis, 1 Bio Zitrone, 1/2 Vanilleschote, Honig nach Geschmack, 1 Zimtstange, 150 - 180 ml Apfelsaft

Kürbis schälen und in feine Würfel schneiden

Äpfel schälen, vierteln und entkernen

Äpfel in kleine Stücke schneiden

Von der Bio Zitrone 4 Streifen mit dem Sparschäler schälen

Zitrone auspressen

Äpfel, Kürbis und Zitronensaft gut vermischen

Die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen

Honig in einem Topf erhitzen (VORSICHT)

Alle Zutaten in den Topf geben

Mit dem Apfelsaft ablöschen und aufkochen

Zugedeckt ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen

Apfelkompott mit einem Holzlöffel leicht zerdrücken

Schmeckt pur, mit Reibekuchen, Quark oder Grießbrei

Mindestens 3-4 Tage im Kühlschrank haltbar