

Rezept für Fruchtmus

Zutaten:

3	große, saftige Äpfel	
2 Esslöffel	Rosinen	
Eine Handvoll	gehackte Nüsse	
etwas	Zimt	
1 Tasse	gemahlene Mandeln	
2 Esslöffel	Honig	
Eine Handvoll	Zucker	2
Esslöffel	Orangensaft	

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und reiben, mit Mandeln, Nüssen, Rosinen, Zucker, Honig und Zimt mischen.

Den Saft zugeben und zu einem dicklichen Brei verrühren.

Das Fruchtmus wird mit Fladenbrot oder anderem Brot gegessen.

Dazu kann gut Traubensaft getrunken werden.