

Äpfel aus Österreich bringen's



Der Apfel ist mit durchschnittlich 50 kcal ein absolutes „Light-Produkt“. Er ist schmackhaft, ernährungsphysiologisch wertvoll und braucht keine Verpackung.



In Österreich werden pro Kopf durchschnittlich rund 17 Kilogramm Äpfel verzehrt.



Von den duftenden Apfelblüten bekommen die Bienen nie genug – zum Glück. Denn damit beschenken sie uns Honig und schmackhafte Früchte.

CO₂

Heimische Äpfel, auch Lageräpfel, sind im Vergleich mit Frischobst aus Übersee, das mit dem Schiff oder dem Flugzeug angeliefert wird, in jedem Fall die bessere Wahl.

Mit heimischen Äpfeln

fit durch den Winter

Apfelbrot

Zutaten

50 dag Äpfel
15 dag Zucker
15 dag Rosinen
2 EL Rum oder Apfelsaft
15 dag Nüsse (ganz)
1 EL Kakaopulver
½ Pkg. Backpulver
½ Pkg. Lebkuchengewürz
30 dag Mehl
Butter für die Form

Zubereitung

Die Äpfel grob raspeln. Die ganzen Nüsse in der Pfanne leicht anrösten. Äpfel, Nüsse, Zucker, Rosinen und Rum bzw. Apfelsaft gut vermengen, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag noch Kakaopulver, Backpulver, Mehl und Lebkuchengewürz dazugeben. Alles mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Sollte der Teig etwas zu trocken sein, noch etwas Apfelsaft dazugeben. In eine gefettete Kastenform geben und im vorgeheizten Backrohr bei circa 170° C bis 180° C eine Stunde backen.

Tipp: Nicht zu lange backen, sonst wird das Apfelbrot schnell zu trocken.



SYMBOLFOTO, STOCK.ADOBE.COM - A. LEIN

Apfelpunsch

Zutaten

1l Apfelsaft
1 l Wasser
3 Teebeutel (Früchtetee)
4 Zimtstangen
8 Nelken
2 Zitronen (Saft)

Zubereitung

Für diesen alkoholfreien Apfelpunsch zuerst ein Liter Wasser mit den Nelken und Zimtstangen zum Kochen bringen. Anschließend die Teebeutel hineinhängen und fünf Minuten ziehen lassen. Danach den Apfelsaft und den Zitronensaft hinzugießen und warmhalten, aber nicht mehr kochen. Zum Servieren die Zimtstangen und Nelken entfernen und mit den Zitronenscheiben garnieren.



SYMBOLFOTO, STOCK.ADOBE.COM - AFRICA STUDIO