

# Regional kaufen

Unser DAHOAM stärken



Für unsere Höfe.

Für unsere Heimat.



**Bäuerinnen**  
im Bauernbund

# Wissenswertes über Äpfel:



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



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



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

## CO<sub>2</sub>

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.

## Rezept-Tipp:



SYMBOLFOTOSTOCKADOBEE.COM - CLAUDIA

## Bratapfel-Marmelade:

### Zutaten

1 kg Äpfel, 150 g Rosinen, 150 g Marzipanrohmasse, Schale und Saft von 4 Bio-Zitronen, 5 TL Zimt und wahlweise 7–8 Nelken, ½ kg Gelierzucker 1:2

### Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen, in grobe Würfel schneiden und auf einem Backblech bei 190 °C für 20 bis 25 Minuten leicht bräunen. Die Marzipanrohmasse in kleine Stücke schneiden und zusammen mit der Hälfte der Äpfel, der Hälfte der Rosinen, Zitronenschale und -saft und den Gewürzen in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Die Masse in einen Topf umfüllen, die restlichen Apfelstücke und Rosinen unterheben und unter Rühren 3 Minuten aufkochen lassen. Die Marmelade kochend heiß in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen und zuschrauben.