

Schnelles Apfelkompott ohne Zucker

Zutaten für 8 Personen:

10 Äpfel
200 g getrocknete Aprikosen
200 ml Apfelsaft
250 ml roten Traubensaft
1 TL Zimt
1 TL Ingwer, gerieben
1 Schuss Reiswein (optional)
eine Prise Salz
1 TL Zitronenabrieb
1 TL Kakaopulver, ungesüßt
1 EL Cashewmus

Zubereitung:

Die Aprikosen klein schneiden und über Nacht in dem Apfelsaft einweichen.

Am nächsten Tag die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.

Traubensaft in einen heißen Topf gießen, den Zimt, die Aprikosen mit dem Apfelsaft, Ingwer, (Reiswein), eine Prise Salz, Äpfel, Zitronenabrieb und den Kakao dazugeben.

Alles 10 Min. köcheln lassen. Danach zum Andicken das Cashewmus unter rühren und weitere 3 Min. köcheln lassen.

Info:

Das Apfelkompott schmeckt gut auf Milchreis oder Quinoa. Dazu passen gut geröstete Mandelplättchen oder Haselnusskerne