

## Pektinreiches Apfelmus



### Rezept

#### Zutaten:

4-6 Äpfel (möglichst Bio-Qualität)  
Wasser  
Zimt (optional)

#### Verzehr:

Zwei- oder dreimal täglich 1-3 Esslöffel von dem Apfelmus essen. Je nach Geschmack kalt oder warm. Das Ganze ist im Kühlschrank bis zu 5 Tagen haltbar.

#### Zubereitung:

##### Äpfel nicht schälen!

Die Äpfel in ca 1x1cm große Stücke schneiden.

In einen Topf geben und Wasser hinzugeben, bis die Äpfel zu ca. 1/3 bedeckt sind. Nach Geschmack mit Zimt würzen.

8 Minuten auf höchster Stufe kochen bis die Äpfel anfangen weich zu werden und zu glänzen.

In einen Topf geben und Wasser hinzugeben, bis die Äpfel zu ca. 1/3 bedeckt sind.

**"An apple a day,  
keeps the doctor away!"**



#### Was ist dran an diesem bekannten Sprichwort?

##### Hält ein Apfel am Tag wirklich den Arzt fern?

Pektine sind für den Menschen nicht verdauliche Ballaststoffe, die jedoch von einigen Bakterien im Verdauungstrakt genutzt werden können und so die Darmgesundheit verbessern. Besonders die Zellen der Darmwand werden unterstützt, was eine pektinreiche Ernährung für Leaky Gut Patienten besonders interessant macht.

Pektine wirken sich erwiesenermaßen auch positiv auf den Blutzuckerspiegel und den LDL Cholesterinspiegel aus.



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.andreasscholz.info](http://www.andreasscholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

