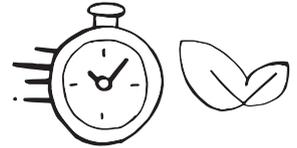


FÜR 2
500 ML-GLÄSER



APFELMUS

1 kg Äpfel
125 ml Wasser

waschen, vierteln, entkernen und mit weichkochen.

Die Äpfel durch ein Passiersieb streichen (Flotte Lotte) streichen und je nach Geschmack mit

75 g Zucker (optional) verrühren.

Für ein Apfelkompott werden die Äpfel geschält, in kleine Stücken geschnitten und gegart (es entfällt das Passieren).

Nährwerte pro Portion ohne den optionalen Zucker:

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 108 kcal |
| Kohlenhydrate | 23,9 g |
| Fett | 0,8 g |
| Eiweiß | 0,6 g |

Äpfel

Äpfel gehören zu dem beliebtesten Obst in Deutschland und werden meist in klimatisch günstigen Gebieten angebaut, zum Beispiel im sogenannten „Alten Land“ in der Nähe von Hamburg. Aber was passiert eigentlich mit dem Obst am Straßenrand? Jahr für Jahr werden große Mengen Obst auf Streuobstwiesen nicht geerntet, weil viele nicht wissen, wem es gehört.

Die Stadt Osnabrück stellt ihren Bürger*innen Streuobstwiesen in verschiedenen Stadtteilen zur Obsternte zur Verfügung. Hier darf ohne Rücksprache gepflückt werden. Neben Apfelbäumen gibt es auch vereinzelt Kirsch-, Birnen- und Pflaumenbäume. Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Lebensräumen in Mitteleuropa und sind daher ein aktiver Beitrag zum Artenschutz, besonders für Wildbienen. Mehr Informationen zu Streuobstwiesen in Osnabrück, sowie eine Karte finden Sie unter <https://www.osnabrueck.de/streuobstwiesen/>.