

FLIEDERBEER-APFEL-SUPPE

Zubereitungszeit
rund 30 Minuten



Zutaten (für acht Personen)

- 1 Flasche Apfelsaft „Edler Augustin“ (0,7 l)
- ½ l Fliederbeersaft
- ¼ l Rotwein
- 500 g süß-säuerliche Äpfel (z.B. Holsteiner Cox)
- 1 Zimtstange
- 6 EL Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
- 3 EL (50 g) Speisestärke
- ⅛ l kaltes Wasser

Apfelsaft, Fliederbeersaft und Rotwein in einen Topf geben. Äpfel schälen und die Schale zu den Säften geben. Zimtstange zufügen. Alles zusammen 5 Minuten kochen.

Die Schale mit einer Schaumkelle herausfischen. Äpfel in Würfel schneiden und zusammen mit dem Ahornsirup in den Topf geben. Äpfel in 3 Minuten weich kochen.

Speisestärke in Wasser anrühren und in die kochende Suppe einrühren. Einmal aufkochen und den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Suppe warm oder kalt servieren. Dazu schmeckt Grieß- oder Vanillepudding.

Guten Appetit!



Empfohlen von:
Obsthof Augustin,

1. Preis 2010 beim Förderpreis Ökologischer Landbau,
www.FoerderpreisOekologischerLandbau.de
Alle Rezepte finden Sie auch zum Download auf www.biowoche.de