

Apfelkompott

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten

- 2-3 Äpfel, je nach Größe
- ca. 3 Tassen Wasser
- 1 gestrichener TL Agar
- 1 TL Kuzu
- 1 EL [Reissirup](#)
- 2-3 Tropfen [Stevia](#)
- Prise Salz

Zubereitung

1. Äpfel gründlich waschen (oder schälen) vierteln und in gleichmäßige Stücke oder Spalten schneiden.
2. Wasser, Agar und Kuzu in einen Kochtopf geben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.
3. Dann erhitzen und den Reissirup und das Stevia einrühren. Eine kleine Prise Salz nicht vergessen.
4. Die Apfelstücken in die kochende Flüssigkeit geben und solange köcheln lassen wie gewünscht.