



Aprikosen-Apfelmus mit Kokos-Hafer-Topping

🕒 Preparation time: 30 minutes
👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 0 minutes
🕒 Total time: 30 minutes

Zutaten für 4 Portionen

Für das Fruchtmus

- 1,2 kg Äpfel
- 700 g Aprikosen
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel)
- 1 TL Zimt
- 4 Nelken
- 1 Sternanis

Für das Topping

- 2 EL Kokosfett/Kocosöl
- 300 g Aprikosen
- 80 g Haferflocken
- 20 g Pinienkerne
- 30 g [Kokosflocken](#)* (*Amazon Affiliate-Link) (oder wahlweise Kokosraspeln)
- 1 TL Zimt
- 4 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- Optional: Eine Prise gemahlene Vanille

Zubereitung (ca. 30-35 Minuten)

1. Aprikosen waschen, entkernen und achteln.
2. Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen.
3. Tipp: Wer die Äpfel nicht schälen möchte, sollte das Mus nach dem Pürieren nochmal durch ein Sieb pressen, damit kleine, harte Schalenteile im Sieb bleiben. Da mir das zu mühsam ist, schäle ich die Äpfel vor dem Kochen. So muss ich das Püree dann nicht mehr durch ein Sieb passieren. Denn kleine fiese, harte Schalenteile können im Mus echt unangenehm sein.
4. Äpfel in kleine Stücke schneiden. Aprikosen- und Apfelstücke zusammen mit 100 ml Wasser, einem Anis-Stern, fünf Nelken und vier EL Agavendicksaft in einen Topf geben und aufkochen lassen.
5. Dann die Hitze reduzieren und die Aprikosen- und Apfelstücke bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
6. Ein Sternanis und fünf Nelken geben diesem Aprikosen-Apfelmus ein traumhaftes Aroma.
7. Nach Ende der Kochzeit Anisstern und Nelken entfernen. Zimt dazu geben und die gekochten Früchte mit einem Schneidstab pürieren. Ihr könnt die gekochten Früchte auch in einen Mixer geben, aber Achtung: Die Früchte sind sehr heiß! Verbrennt Euch dabei nicht. Ich präferiere daher den Schneidstab zum pürieren. Aprikosen-Apfelmus mit dem zuvor abgeschöpften Fruchtsaft beim Pürieren nach Belieben verdünnen/ strecken. Aprikosen-Apfelpüree mit Zimt und Agavendicksaft abschmecken.
8. Unmittelbar vor dem Servieren das Topping zubereiten: 2 EL Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Haferflocken und Pinienkerne im heißen Fett mit Zimt anrösten. 4 EL Ahornsirup darüber geben und 3 Minuten karamellisieren lassen. Zum Schluss gebe ich eine Prise Salz und die Kokosflocken dazu. Topping mit gewaschenen, entkernten und klein geschnittenen Aprikosen mischen. Die Aprikosen werden nicht mit angebraten! Eine Prise gemahlene Vanille darüber geben. Fertig ist das leckere Topping.
9. Aprikosen-Apfelmus in Schalen geben, Topping darauf verteilen, eine Prise Vanille darüber streuen und genießen.