Mus z jabłek, dyni i pigwy bez cukru

Nikita

Polecane na: **desery, przetwory**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- jabłka ekologiczne - 2,5 kg
- dynia (hokkaido, piżmowa lub dowolna inna) - 1 kg
- pigwa - 0,5 kg
- trawa cytrynowa - 1 łyżka
- cynamon cejloński - 2 łyżka
- opcjonalnie wanilia lub cukier z prawdziwą wanilią -

Dodatkowe info:

Mus może stanowić deser dla małych dzieci (wtedy najlepiej zrezygnować z przypraw i zrobić z samych owoców).
Możemy go używać do naleśników, ryżu, kaszy jaglanej lub zajadać prosto ze słoika.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jabłka pokroić w ćwiartki, wykroić gniazda nasienne i włożyć do garnka z grubym dnem. Podlać kilka łyżek wody, dodać trawę cytrynową, przykryć i gotować około 20 minut. Dynię pokroić w grubą kostkę, pigwę pokroić na ćwiartki i wyjąć pestki, wrzucić razem do garnka z odrobiną wody i gotować pod przykryciem 20 minut.

KROK 2: Rozgotowane jabłka, pigwę i dynię przetrzeć, aby pozbyć się skórek z jabłek, pigwy i kawałków trawy cytrynowej.

KROK 3: Powstały mus połączyć razem i gotować od 30 do 60 minut , aby trochę odparować (w zależności jaką chcemy uzyskać konsystencję).
Pod koniec dodać cynamon i wanilię.

Gotujący się mus trzeba często mieszać (uwaga pryska).

KROK 4: Gotowy mus przełożyć do czystych słoiczków.

KROK 5: Jeżeli chcemy dłużej przechowywać i nie mamy zimnej piwnicy mus należy zapasteryzować.