

## Quitte



*Wussten Sie schon, dass Quitten roh fast nicht genießbar sind? Kochen oder Backen mildern Säure und herben Geschmack und zaubern das wunderbare Aroma der Quitte hervor.*

### Gut zu wissen:

- Quitten enthalten noch mehr Vitamin C als Äpfel, außerdem B-Vitamine und Mineralien wie Kalium, Eisen, Calcium, Phosphor.
- Der hohe Kaliumgehalt der Quitte hilft gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit.
- Quitten enthalten große Mengen an Pektin, das die Verdauung fördert sowie Schadstoffe im Darm bindet und hinaus schleust.
- Quittenschleim aus Quittensamen und Wasser (Verhältnis 1:8) hilft äußerlich bei gereizter Haut und innerlich gegen Halsschmerzen (Gurgeln) und Husten (Einnahme).

### Quittenmus

Zutaten für 4 Personen

1000 g

Wasser

Zucker

Birnenquitten (alternativ Apfelquitten)

(alternativ Xylose oder Galaktose)

### Zubereitung:

Zur Auswahl: die länglichen Birnenquitten sind in der Regel etwas weicher als Apfelquitten und lassen sich daher leichter verarbeiten. Quitten waschen, dabei den Flaum auf der Schale abreiben. Früchte schälen, vierteln, Gehäuse entfernen, in Spalten schneiden und in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken und dann zum Kochen bringen. Ca. 15 min. bei kleiner Hitze köcheln, bis die Früchte weich sind. Mit einem Pürierstab zerkleinern. Abschließend nach Geschmack süßen - wir empfehlen die Zuckerersatzstoffe Xylose oder Galaktose.

#### Tipp

Der Flaum auf der Quittenschale sollte vor der Verarbeitung durch Abreiben entfernt werden, da er den Geschmack negativ beeinflusst.

### health & vitality

toMotion Ernährungsberatung: wie ernähre ich mich in welcher Situation sinnvoll? Wie kann ich über die Ernährung meine Leistungsfähigkeit beeinflussen? Wie kann ich mein Körpergewicht optimieren? Wir beraten Sie gerne!



Stefanie Raaf

Tel.: +49 8382 9479994 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: s.raaf@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
health & vitality