

Getrocknete Erdbeeren

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min. Trocknen im Ofen: ca. 9 Std. Ergibt ca. 25 g

250 g **Erdbeeren**

längs in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden, nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen

Trocknen: ca. 9 Std. bei 50 Grad im Heiss-/Umluftofen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Erdbeeren alle 3 Std. wenden. Herausnehmen, auskühlen.

Pro 100 g: 2 g Fett, 4 g Eiweiss, 28 g Kohlenhydrate, 670 kJ (160 kcal)

Varianten: Getrocknete Kirschen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Trocknen im Ofen: 20–24 Std. Ergibt ca. 100 g

500 g **Kirschen**, halbiert, entsteint, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. **Trocknen:** 20–24 Std. wie oben.

Gerätevariante: Trocknen im Dörrgerät

Getrocknete Apfelringe

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. Trocknen im Dörrgerät*. Ergibt ca. 100 g

Ca. 1 Liter **Wasser** und $\frac{1}{2}$ **Zitrone**, nur Saft, in eine Schüssel giessen. 1 kg **Äpfel** mit dem Apfelausstecher die Kerngehäuse ausstechen, quer in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Apfelringe 1–2 Min. in das Zitronenwasser legen, abtropfen, auf den Gittern des Dörrgerätes verteilen. **Trocknen:** nach Angaben des Geräteherstellers. Die Früchte sollen trocken und nicht mehr schwammig sein.

Getrocknete Nektarinschnitze

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. Trocknen im Dörrgerät*. Ergibt ca. 120 g

Statt Äpfel **Nektarinen**, entsteint, in Achteln, verwenden, zubereiten wie Apfelringe. **Trocknen:** nach Angaben des Geräteherstellers. Die Früchte sollen trocken und nicht mehr schwammig sein.

Getrocknete Aprikosen

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min. Trocknen im Dörrgerät*. Ergibt ca. 180 g

Statt Äpfel **Aprikosen**, halbiert, entsteint, verwenden, zubereiten wie Apfelringe. **Trocknen:** nach Angaben des Geräteherstellers. Die Früchte sollen trocken und nicht mehr schwammig sein.

► **Rezept siehe rechts.**

Haltbarkeit (alle Varianten): trocken, in einer Dose gut verschlossen ca. 6 Monate.

* **Wichtig:** Die Gitter des Dörrgerätes regelmässig umschichten. Die Zeiten für das Trocknen variieren je nach Gerät stark. Jedes Gerät ist mit einer Gebrauchsanweisung versehen, die Zeittabellen enthält.



Müesli-Mischung

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: ca. 5 Min.
Ergibt ca. 550 g

300 g **Haferflocken**, 50 g **Rohzucker** und 1 TL **Zimt** in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auskühlen. 100 g **Dörrfrüchte** (z. B. getrocknete Erdbeeren, 50 g **Haselnüsse**, grob gehackt, geröstet, und 50 g **dunkle Sultane**) begeben, mischen.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Monat.

Pro 100 g: 10 g Fett, 9 g Eiweiss, 56 g Kohlenhydrate, 1480 kJ (354 kcal)