

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

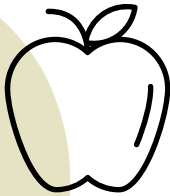
Fruchtleder Rezept

Süssigkeit zum Naschen, ganz ohne Zuckerzusatz

Es ist nicht nur eine gesunde und leckere Alternative zu industriellen Süssigkeiten, sondern auch eine clevere Art, übrig gebliebenes Obst zu verwerten. Ob als Snack für unterwegs, als gesunden Znüni für Kinder oder als natürliche Süssigkeit zum Naschen. Der grosse Vorteil: Es besteht aus reinem Obst und kommt ohne künstliche Zusätze oder raffinierten Zucker aus. Mit wenig Aufwand kannst du deine Lieblingsfrüchte in diesen praktischen Snack verwandeln, der sich mehrere Wochen lang hält.

Du brauchst:

- 500g Frische oder aufgetaute Früchte
- Gewürze nach Belieben
- Mixer
- Blech mit Backpapier
- Backofen



Zubereitung

1. Wasche die Früchte gründlich, entferne Kerne, Stiele und Schalen (falls nötig), und schneide die Früchte in kleine Stücke. Tiefgekühlte Früchte sollten vorab aufgetaut werden.

2. Gib die Früchte in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und püriere es zu einer glatten Masse.

3. Lege ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikonmatte aus. Verteile die Fruchtmasse gleichmässig darauf, etwa 5 mm dick. Achte darauf, die Masse an den Rändern nicht zu dünn zu verstreichen, da sie sonst schneller trocknet.

4. Heize den Backofen auf niedrige Stufe (ca. 60-70 °C) vor. Lasse die Fruchtmasse 3-5 Stunden im Ofen trocknen, bis sie fest, aber noch biegsam ist. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann, kannst du in die Backofentüre ein Holzlöffel einklemmen.

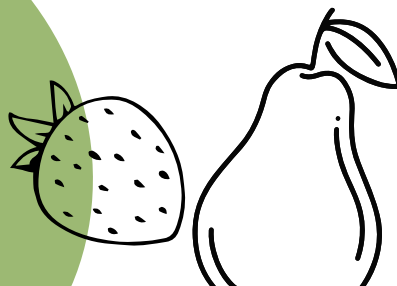
5. Sobald das Fruchtleder fest ist, nimm es aus dem Ofen und lasse es abkühlen.

6. Das fertige Fruchtleder mit dem Backpapier in Streifen schneiden, vom Backpapier abziehen und zu Schnecken aufrollen. Bewahre sie in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, trockenen Ort auf. Dort halten sie mehrere Wochen.

Tipp

Du kannst das Fruchtleder aus verschiedenen Fruchtkombinationen herstellen. Zum Beispiel Erdbeere-Banane oder Apfel-Himbeere. Für eine kreative Variante lassen sich auch Nüsse, Kokosraspeln, Gewürze wie Zimt oder Vanille in die Masse einarbeiten, bevor sie getrocknet wird.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim ausprobieren und naschen dieser gesunden Süssigkeit. :-)



Franziska Schweizer
naturraum@icloud.com
www.naturraum.me
Instagram: _naturraum_