

Blaubeer-Vanille-Fruchtleder



POWERSNACKS

Kleine Fitmacher für
Zwischendurch!

ZUBEREITUNG

1. TK-Heidelbeeren auftauen lassen, frische Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Zusammen mit dem Sirup fein pürieren.
2. Den Backofen auf 65°C vorheizen. Ein Backblech mit einer Silikonbackmatte oder Backpapier belegen und das Püree ganz gleichmäßig darauf 1-2 mm dick verstreichen. Im Backofen 4-5 Stunden trocknen lassen, nach 30 Minuten auf 50°C reduzieren.
3. Oder die Masse auf Silikonmatten für das Dörrgerät verteilen und im Dörrgerät etwas 4 Stunden trocknen, davon die ersten 30 Minuten bei 60°C, den Rest der Zeit bei 42°C.
4. Nach der Hälfte der Zeit die Masse vom Backpapier bzw. der Matte lösen, umdrehen und ohne Papier oder Matte fertig trocknen lassen. Dann in Streifen schneiden und nach Belieben aufrollen. Trocken und luftdicht aufbewahren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 3 EL Vanillesirup

TIPP

Wenn Du kein Vanillesirup zur Hand hast, dann kannst Du auch ein Päckchen Vanillezucker verwenden.



49 kcal
Kalorien



11 g
Kohlenhydrate



0 g
Fett



0 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff