

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide



Dörren steckt bei dir in einer Schublade mit Stricken und dem Waschen mit Waschbrett? Angestaubt, veraltet und voller unattraktiv aussehender und klingender Dörripflaumen spuckt diese Zubereitungsmethode halb mysteriös, halb überholt durch deinen Kopf? Ganz falsch gedacht, mehr als trockene Pflaumen kann ein Dörrautomat nämlich schon lange! Mit der richtigen Anwendung und etwas Kreativität katapultierst du dich mit nur wenigen Zutaten und niedrigen Temperaturen in den Leckerbissen-Himmel und bereicherst deine Küche um Snacks ganz ohne Zusatzstoffe. Also ran an die Dörrebenen und freu dich auf deine selbstgedörnte Naschrevolution!

Was ist Dörren?

Beim Dörren wird Lebensmitteln durch zirkulierende warme Luft Feuchtigkeit entzogen. Da mit niedrigen Temperaturen zwischen 35 und 70 °C gearbeitet wird, ist die Trocknung besonders schonend und das entstehende Dörrgut ist deutlich länger haltbar als sein frisches Pendant. Wo kein Wasser, ist schließlich auch kein Tummelgrund für Bakterien und sonstige Mikroorganismen, die Lebensmitteln sonst zu Leibe rücken.

Die Feuchtigkeit muss aus den verwendeten Zutaten ungehindert entweichen können, ansonsten nützt die Behandlung mit kuschlig warmer Luft auch über unzählige Stunden hinweg nichts. Mit etwas Geduld und der

richtigen Anwendung erhältst du gesunde Knabbereien ganz nach Lust und Laune. Das Beste? Deinen Michelinstern kannst du hier wirklich in der Schublade lassen! Egal ob Trockenfrüchte, Beef Jerky, Gemüsechips oder Mini Kuchen – alles ist mit nur ein paar Handgriffen und etwas Geduld ohne große kulinarische Fähigkeiten gemacht.

Die Vorteile des Dörrens

Die Methode des Wasserentzugs mithilfe von Luft zählt zu den ältesten Konservierungsmethoden überhaupt. Aber alt bedeutet eben nicht zwangsweise überholt. Dörren ist nämlich weder trocken noch langweilig, sondern bietet dir stattdessen ganz neue Möglichkeiten und Vorteile, wenn du gesunde Süßigkeiten selber machen möchtest.

Der einzige Zusatz? Deine Fantasie!

Der größte Vorteil des Dörrens liegt eindeutig in der geringen Kaloriendichte, die die Snacks an den Tag legen. Im Gegensatz zu gekauften Obst- und Gemüsechips etwa kannst du hier entscheiden, ob und welche Gewürze und Süßungsmittel du hinzugeben möchtest. Von Konservierungsstoffen, Farbstoffen oder anderen Zusätzen keine Spur! Möchtest du also deine Freunde bei der nächsten Feier mit Partysnacks verwöhnen, kannst du zum Beispiel gesunde Chips selber machen. Besonders gut schmecken Chips aus:

- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Roter Bete
- Karotten
- Knollensellerie
- Grünkohl

Deiner Phantasie sind also keine Grenzen gesetzt. Ebenso wenig dem Geschmack: Da keine große Hitze auf deine Zutaten einwirkt und nur Wasser entzogen wird, werden die Aromen im Inneren gebündelt und du erhältst echte Geschmacksbomben. Diese enthalten im Vergleich zu gekauften Naschereien wesentlich weniger Kalorien und stecken zusätzlich voller Vitamine, Ballast- und

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide

Mineralstoffe.

Leichte Lagerung, noch leichter Transport

Egal ob Trockenfrüchte, Trockenfleisch oder Gemüsechips – deine Leckerbissen aus dem Dörrgerät sind wesentlich **länger haltbar** als ihre frischen Pendanten. Da sie außerdem durch den Wasserentzug einiges an Gewicht und Volumen verlieren, können sie problemlos gelagert werden. Getrocknet halten sich die Lebensmittel **mindestens einige Monate**, manche sogar bis zu 2 Jahre – ein Ernteüberschuss von Hobbygärtnern z.B. kann also sehr einfach sinnvoll verwertet werden. Ihr **geringes Gewicht** macht die so haltbar gemachten Zutaten zu idealen Snacks für unterwegs.

Geringe Kosten

Wenn du schon mal vor dem Supermarktregal für Trockenfrüchte gestanden hast, weißt du es schon: die kleinen getrockneten Leckerbissen schlagen häufig mit einem sehr hohen Preis zu Buche. Insbesondere im Biobereich musst du für eine Tüte schon mal tiefer ins Portemonnaie greifen. Zur Orientierung:

- Apfelringe: ab 23 Euro pro Kilo
- Getrocknete Feigen: ab 12 Euro pro Kilo
- Getrocknete Aprikosen: ab 9 Euro pro Kilo
- Bananenchips: ab 8 Euro pro Kilo

Das geht natürlich mit einem eigenen Dörrgerät wesentlich **günstiger**. Selbst wenn du keinen eigenen Garten hast und dein Obst und Gemüse nicht selber anbauen kannst, lohnt es sich, wenn du deine Zutaten saisonal kaufst. So hast du beispielsweise von sommerlichen Blaubeeren auch im tiefsten Winter noch etwas.

Wie kann ich dörren?

Du hast Lust auf selbstgemachte Gemüsechips, getrocknete Früchte oder Fruchtleider, weißt aber nicht, ob die Anschaffung eines Dörrautomaten sich für dich lohnt? Unser kurzer Vergleich der **drei gängigsten Trocknungsmethoden** hilft dir bei deiner Entscheidung.

Lufttrocknen

Das Lufttrocknen ist die älteste Methode, um Lebensmittel zu konservieren und länger haltbar zu machen. Der klare Vorteil liegt darin, dass du **kein**

weiteres Gerät anzuschaffen brauchst. Das einzige, was du benötigst, ist ein **abgedunkelter Raum**, in dem du deine Zutaten der Umgebungsluft aussetzt. Strom brauchst du bei dieser Methode also genauso wenig. Was allerdings in der Theorie sehr einfach klingt, birgt auch seine Tücken.

Folgende Ansprüche hat dein Dörrgut an den Raum, in dem du Lufttrocknen möchtest:

- Der Raum muss über eine **durchgängig niedrige Luftfeuchtigkeit** verfügen.
- Die **Umgebungsluft muss gut zirkulieren können**, damit die ausgetretene Feuchtigkeit abtransportiert wird.
- Der Raum sollte **staubfrei** sein.

Außerdem musst du beim Lufttrocknen vor allem eine große Menge Geduld mitbringen, denn es kann durchaus **einige Tage** dauern, bis deine Snacks getrocknet sind. Am besten solltest du dein Dörrgut immer wieder kontrollieren, denn die **Gefahr der Schimmelbildung** ist hier besonders hoch.

Trocknen im Backofen

Schneller geht die Zubereitung im Backofen. Hier brauchst du kein weiteres Gerät, allerdings musst du für eine **gleichmäßige Luftzirkulation** sorgen, um labbrigen, nur halb durchgetrockneten Ergebnissen vorzubeugen. Hierzu **muss die Ofentür unbedingt ein wenig offen stehen**. Jedoch stellen viele moderne Öfen ihre Heizung nicht automatisch ab, sobald die Tür nicht vollständig geschlossen ist.

Hat dein Ofen diese Eigenschaft nicht, ist diese Methode trotzdem **nicht die energiesparendste**. Darüber hinaus ist es nicht so einfach, gleichmäßig trockene Ergebnisse zu erhalten. Viele Öfen lassen sich nicht auf die teilweise zum Dörren benötigten niedrigen Temperaturen einstellen. Zudem musst du deine Snacks gut im Auge behalten, denn ein Ofen stellt sich nach Ablauf der Dörrzeit nicht automatisch ab.

Trocknen im Dörrautomat

Am einfachsten kannst du Lebensmittel mit einem Dörrautomaten dörren. Dieser ist speziell dafür ausgelegt, bei gut zirkulierender Luft im niedrigen Temperaturbereich zu laufen und **schaltet sich nach der Laufzeit automatisch ab**. Da es sich um ein elektrisches

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide

Gerät handelt, fallen hier natürlich, anders als beim Lufttrocknen, Stromkosten an. Diese sind allerdings verglichen mit einem Ofen wesentlich geringer. In puncto **Energieeffizienz** brauchst du dir hier also auch bei den teilweise langen Zubereitungszeiten keine Sorgen zu machen. Zum Vergleich: Ein Ofen verbraucht bei einer **Laufzeit von 10 Stunden etwa 30.000 Watt**, ein Dörrautomat dagegen nur etwa **4.000 Watt**.

So benutzt du deinen Dörrautomaten richtig

Wie bei jedem neu angeschafften Gerät musst du dich auch mit einem Dörrautomaten erst einmal vertraut machen, ehe du souverän nach Lust und Laune losdörren kannst. Aber keine Sorge - mit unseren **4 Tipps** hast du die ideale Grundlage für so ziemlich jede Zutat, die dir auf die Dörrebenen kommt.

Bereite deine Zutaten richtig vor

Gute Vorbereitung ist beim Dörren die halbe Miete. Beachte beim Schneiden deiner Zutaten, dass die bis zum gewünschten Trocknungsgrad benötigte Zeit stark von der **Dicke der Scheiben bzw. Größe der Stücke** abhängt. So ist zum Beispiel eine sehr dünn geschnittene Tomatenscheibe wesentlich schneller vollständig durchgetrocknet als ein Tomatenviertel.

Folgendes erleichtert dir das Dörren:

- Arbeite mit **dünnen Scheiben**.
- Benutze für gleichmäßige Scheiben eine **Mandoline**.
- Wasche deine Lebensmittel **im Voraus**, damit sie nicht zu feucht sind.



Dünne Scheiben trocknen im Dörrautomaten schneller.

Kombiniere ähnliche Zutaten

Möchtest du direkt mehrere verschiedene Snacks zubereiten? Dann ist es am einfachsten, deine Dörrebenen nach den jeweiligen Trocknungszeiten zusammensetzen. Dünne Zucchinischeiben sind natürlich wesentlich schneller vollkommen trocken als etwa Ananas-Scheiben. Aber Entwarnung an dieser Stelle: **Die strikte Trennung ist kein unabdingbares Muss!** Immerhin arbeitet ein Dörrgerät mit niedrigen Temperaturen, allzu viel schiefgehen kann also ohnehin nicht.

Unsere Tipps:

- Stell Temperatur und Zeit nach der Zutat ein, die schneller fertig ist.
- Dörr Zwiebeln, Knoblauch und Beef Jerky einzeln - sie können ihren **Geschmack beim Dörren abgeben**.

Benutze das richtige Zubehör

Die meisten Dörrautomaten kommen standardmäßig mit **Zubehör** zu dir nach Hause. Nutzt du dieses richtig, brauchst du dir über festklebendes Dörrgut oder eine Sauerei in deiner Küche keine Gedanken zu machen.

Dörrebenen

Sie sind mehr oder weniger die Backbleche deines Dörrautomaten. Sie werden in der Regel entweder schubladenartig in das Gerät geschoben oder übereinandergestapelt und sind durch eine Vielzahl an Löchern am Boden luftdurchlässig.

Verwende deine Dörrebenen für **große Zutaten** wie:

- Trockenfleisch
- Ananas
- halbe Pfirsiche/Nektarinen/Aprikosen o.ä.
- halbe Tomaten
- Wirsing-/Grünkohlblätter

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide



Staple deine Dörrebenen für größere Mengen Snacks übereinander.

Dörrgitter

Die Dörrgitter legst du vor deinem Dörrgut auf die Dörrebenen. Sie sind feinmaschig und sorgen einerseits dafür, dass kleine Zutaten nicht ins Innere der Maschine fallen. Andererseits können dank ihnen besonders **dünne oder feuchte Zutaten** nach dem Dörrvorgang **problemlos abgelöst** werden.

Verwende sie z.B. für:

- Kräuter
- Obst und Gemüse in dünnen Scheiben
- Pilze
- Blüten
- Beeren



Dank Dörrgitter fallen kleine Zutaten nicht ins Innere der Maschine.

Dörrfolien

Dörrfolien sind extra **beschichtete Einlagen** für deine Dörrebenen und speziell für **flüssige Zutaten** geeignet. Der Vorteil: durch ihre spezielle undurchlässige Beschichtung kannst du die Folien immer wiederverwenden - sie sind also eine besonders **umweltfreundliche Backpapier-Alternative**.

Dörrfolien eignen sich vor allem für:

- Fruchtleder
- selbstgemachte Gemüsebrühe
- Teig für Minikuchen/Müsliriegel



Die beschichteten Dörrfolien eignet sich für flüssige Zutaten.

Verteile dein Dörrgut gründlich

Um zu gewährleisten, dass am Ende der Dörrzeit auch all deine verwendeten Lebensmittel **gleichmäßig getrocknet** sind, solltest du unbedingt dafür sorgen, dass die einzelnen Scheiben oder Stücke **nicht übereinander liegen**. Wenn du flüssige Zutaten verwendest, solltest du die Masse **gleichmäßig dick** auf deiner Dörrfolie oder deinem Backpapier verteilen.

Was kann ich dörren und wie lange?

Dörren gehört wohl zu den vielfältigsten und grenzenlosesten Küchenexperimenten, die du dir

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide

vorstellen kannst. Du fragst dich, was du beachten musst, wenn es um Trockenfrüchte, Gemüsechips, getrocknete Kräuter und Beef Jerky geht? Oder was sonst noch alles in deinem Dörrautomaten möglich ist? Wir geben dir wichtige Tipps und Tricks und klären natürlich deine wohl dringendste Frage: Wie lange muss mein Dörrgut überhaupt dörren?

Trockenfrüchte

Gedörertes Obst gehört wohl zu den beliebtesten **gesunden Snacks** und eignet sich natürlich hervorragend zum Selbermachen. Verwenden kannst du Obst in so ziemlich allen Formen und Farben und dich auf leckere, aromatische Ergebnisse freuen. Da die meisten Früchte über einen sehr hohen Wassergehalt verfügen, musst du allerdings Geduld mitbringen – selbst gemachtes Dörrobst schlägt mit den mitunter **längsten Dörrzeiten** zu Buche. Zur groben Orientierung haben wir dir eine Tabelle zusammengestellt:

ZUTAT	TEMP. °C	ZEIT in Std.	ERGEBNIS
Äpfel	50	7-10	knusprig
Aprikosen (halbiert)	60	10-15	knusprig
Birnen (halbiert)	50	10-14	knusprig
Erdbeeren (halbiert)	60	5-8	knusprig
Fingern (halbiert)	50	10-14	knusprig
Kirschen (halbiert)	50	10-13	knusprig
Kiwi (halbiert)	60	9-10	knusprig
Mango (halbiert)	50	8-9	knusprig
Holländische (halbiert)	50	8-10	knusprig
Pflaumen (halbiert)	60	8-10	knusprig
Plattens (halbiert)	50	14-18	knusprig
Wassermelone	60	10-20	knusprig
Äpfel (süß)	50	10-14	knusprig
Birnen (süß)	45	10-12	knusprig
Tomaten	60	24-36	knusprig
Cantaloupe	60	10	knusprig
Himbeeren	50	12-16	knusprig
Johannisbeeren	50	24-36	knusprig
Zitronen (halbiert)	50	10-16	knusprig
Zitrusfrüchte	50	12-16	knusprig

TIPP: Informiere dich über den Wassergehalt des Obstes, um die Dörrzeit zu berechnen.

Zubereitungstemperatur und -zeit für Obst inkl. Ergebnis

Allerdings heißt die Devise hier: Ausprobieren! Pauschal lassen sich **keine zu einhundert Prozent präzisen**

Vorhersagen über die letztendliche Dauer treffen. Neben dem bereits erwähnten **Wassergehalt** und der Größe des verwendeten Obstes hängen deine Ergebnisse vor allem von der **eingestellten Temperatur** ab. Hier gilt:

- Höhere Temperaturen = kürzere Dörrzeit = höherer Nährstoffverlust
- Niedrigere Temperaturen = längere Dörrzeit = geringerer Nährstoffverlust

Nicht zuletzt kommt es natürlich auch auf deinen persönlichen Geschmack an: Je nach gewünschter **Konsistenz** solltest du einige Stunden anhängen oder abziehen. Für deine ersten Dörrdurchläufe empfehlen wir dir, den Trocknungsgrad deines Trockenobstes vor allem gen Ende hin zu überprüfen. So bekommst du schnell ein Gefühl dafür, wie lange die einzelnen Sorten benötigen.

Ebenfalls Einfluss auf die Zeit haben folgende Faktoren:

- **Feste Schale:** verhindert ein schnelles Austreten von Flüssigkeit und verlängert die Dörrzeit
 - **Lösung:** Zutaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben in das Dörrgerät legen, kleine Beeren mit einer Nadel anstechen
 - Bsp.:** Trauben, Blau- und Johannisbeeren
- **Kern:** verhindert das Austreten von Flüssigkeit, darunterliegendes Fruchtfleisch bleibt feucht
 - **Lösung:** Kern bei der Vorbereitung entfernen oder nach ein paar Stunden im Dörrautomaten, dann löst er sich leichter
 - Bsp.:** Getrocknete Aprikosen
- **Verwendeter Teil:** die Schale enthält im Vergleich zum Fruchtfleisch kaum Flüssigkeit, trocknet also alleine schneller und verhindert gleichzeitig, dass Flüssigkeit aus dem Fruchttinneren zu schnell austritt
 - **Lösung:** Schale entfernen, andernfalls längere Dörrzeit einrechnen, ungeschältes Obst erhält einen knusprigen Rand
 - Bsp.:** Zitronen, Birnen

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide

Gemüse trocknen

Getrocknetes Gemüse, vor allem Wurzelgemüse, eignet sich hervorragend für **Gemüsechips**. Besonders gut schmecken hier zum Beispiel **Rote Bete Chips**, **Karotten Chips** oder auch gesunde **Chips aus Süßkartoffeln** oder **Sellerie**. Knusprige Alternativen zu gekauften fettigen Kartoffelchips sind außerdem **Brokkoli- oder Blumenkohlröschen** sowie **Kichererbsen**.

Der Bonus: Deine Knabberereien kannst du ganz nach Lust und Laune würzen. Vollkommen **zusatzfreie Gemüsebrühe** kannst du übrigens auch selbst dörren. Dafür brauchst du nur dein gedörrtes Suppengemüse mit Salz und getrockneten Kräutern deiner Wahl kleinhäckseln. Auch hier kannst du dich an unserer Tabelle orientieren:

ZUTAT	TEMP. °C	ZEIT h:SS	ERGEBNIS
Chilipaprika	65	3-7	knusprig
Chili	-10	2-4	knusprig
Knollensellerie	60	8-8	knusprig
Knollensellerie (gerieben)	65	6-8	knusprig
Sellerie (gerieben)	65	3-4	knusprig
Suppengemüse (gerieben)	60	3-7	knusprig
Tomaten	60	2-4	knusprig
Zucchini (gerieben)	65	3-8	knusprig
Aubergine (gerieben)	65	2-8	knusprig
Baumkohl (gerieben)	-10	12-15	knusprig
Bratkohl (gerieben)	-10	12-15	knusprig
Obst (gerieben)	60	8-10	knusprig
Grünkohl	60	8-10	knusprig
Möhren	60	2-5	knusprig
Rote Bete (gerieben)	60	8-10	knusprig
Spinat	60	8-10	knusprig
Zucchini	60	10-12	knusprig

TIPP: Durch diese Verfahren Gemüse vor dem Dörren, so wird es schneller getrocknet und behält die Farbe besser.

Zubereitungstemperatur und -zeit für Gemüse inkl. Ergebnis

Bezüglich der tatsächlich benötigten Zeit gilt hier das gleiche wie beim Trockenobst, ein paar Tipps haben wir allerdings für dich:

- Lässt du die Schale dran, bekommen deine Chips einen **knusprigen Rand**.
- Wasche und trockne deine Zutaten gründlich;

Restfeuchtigkeit verlängert die Dörrzeit.

- Je kleiner deine Scheiben, Röschen oder Gemüsestückchen sind, desto schneller sind sie ganz durchgetrocknet.
- **Fertiges Gemüse** fühlt sich trocken an, klebt nicht und beim vorsichtigen Draufdrücken sollte keine Flüssigkeit mehr austreten.

Kräuter und Blumen dörren

Mit selbst getrockneten Kräutern kannst du eigene **Gewürzmischungen** herstellen, um Fleisch, Gemüse oder auch Saucen nach deinem ganz eigenen Geschmack zu personalisieren. Aber das ist noch nicht alles: **Getrocknete Blüten und Kräuter** ergeben deine ganz eigenen **losen Teekreationen** oder sogar **Deko für Desserts oder Torten**.

ZUTAT	TEMP. °C	ZEIT h:SS	ERGEBNIS
Essig	70	3-8	knusprig
Salz	50	3-4	knusprig
Ethio-Kardeln	60	4-8	knusprig
Erbsen	80	2-6	knusprig
Muscovado	70	2-8	knusprig
Thymian	70	4-8	knusprig
Essigsäure	65	3-8	knusprig
Heimchen	75	2-8	knusprig
Süßholzwurzel	80	2-6	knusprig
Schnittlauch	70	3-8	knusprig
Thymian (gerieben)	75	3-8	knusprig
Zinnkraut	70	3-8	knusprig

TIPP: Dörre diese aromatischen Zutaten immer auf der Dörrfläche, nicht in der Gefriertruhe.

Zubereitungstemperatur und -zeit für Kräuter inkl. Ergebnis

Auf folgende Dinge solltest du allerdings für die besten Ergebnisse achten:

- Dörre mit niedrigen Temperaturen - so bleiben die ätherischen Öle der Kräuter und Blüten erhalten.
- Benutze auf jeden Fall ein **Dörrgitter** auf deinen **Dörrrebenen** - so bleiben auch filigrane Zutaten intakt und gehen nicht im Maschineninneren verloren.

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide

Fleisch und Sonstiges dörren

Wanderer und auch Outdoor-Sportler schwören schon seit Jahren auf **proteinreiches und leckeres Beef Jerky**, das aufgrund seines geringen Gewichtes und seiner **langen Haltbarkeit** problemlos auch über längere Zeit transportiert werden kann.

Möchtest du das beliebte Trockenfleisch selber herstellen, ist dies ohne Probleme in deinem Dörrautomaten möglich. Genauso kannst du anderes Fleisch wie Pute, Fisch oder sogar Tofu verwenden, um dir den aromatischen Snack für schnelle Energie zwischendurch herzustellen.

ZUTAT	TEMP. in °C	ZEIT in Std.	ERGEBNIS
Fleisch, rohes	70	12-18	fest
Fleisch, mariniert	70	4-8	fest
Fisch, rohes	70	6-8	fest
Tofu	70	1-2	knusprig
Gemüse, roh	45	1-2	knusprig
Tofu, mariniert	70	2-3	knusprig

WARNUNG: Vermeide kaltes Geflügel!
Es besteht Salmonellengefahr.

Zubereitungstemperatur und -zeit für Fleisch und Verschiedenes inkl. Ergebnis

Möchtest du Fleisch und Co. im Dörrautomaten dörren, solltest du Folgendes beachten:

- Verwende **niemals rohes Geflügel** in deinem Dörrautomaten! Hier besteht Salmonellengefahr, weshalb du solche Zutaten vorher immer kochen solltest.
- Mit selbstgemachten Marinaden wird dein Fleisch, Fisch oder Tofu noch aromatischer (Achtung: Dörrzeit verlängert sich!).
- Ohne Marinade sind Jerkys wunderbare Leckerlis für deinen Hund.

Du hast Lust auf noch mehr Abwechslung? Mit einer speziellen **Müsliriegelform** kannst du dir aus deinen liebsten Flocken, Kernen, Nüssen, Saaten, Beeren oder

Schokoladenstückchen gesunde Müsliriegel, Schokoriegel oder Fruchtriegel selber machen. Auch Mini-Kuchen kannst du problemlos in die Mulden packen und deinem Ofen eine kleine Pause gönnen. In unserem [Magazin](#) findest du Inspiration satt für ganz verschiedene **Müsliriegelsorten zum Selbermachen**.

Der richtige Snack für jede Gelegenheit

Mit einem Dörrautomaten, etwas Fantasie und Übung und vor allem Lust auf gesunde Süßigkeiten hast du für jede Situation den passenden Snack parat. Ob zu Hause oder beim Sport, für Freunde, deine Kinder oder sogar deine Haustiere – auf gekaufte Knabbereien musst du nie wieder zurückgreifen.

Snacks für unterwegs

Ob du dich nun beim Sport ausgepowert hast, ein paar Tage die Natur mit Rucksack und Zelt im Gepäck erkundest oder das Nachmittagstief sich bei der Arbeit ankündigt: **kleine leckere Snacks** liefern dir zuverlässig schnelle Energie für zwischendurch. Aber immer zu zuckrigen Süßigkeiten greifen, die den Blutzuckerspiegel schnell an-, genauso schnell aber wieder abfallen lassen? Keine Option für dich!

Snacks für Hunde

Für brave Hunde, exzellent absolvierte Kunststückchen oder einfach gegen den treuerherzigen Hundeblick: dein Dörrfieber muss nicht bei dir Halt machen! Auch deine vierbeinige Fellnase kannst du mit nur ein paar Schritten, und vor allem wenigen Zutaten ohne versteckten Zucker, mit **selbstgemachten Leckerlis** verwöhnen.

Snacks für den WG-Abend

Du gehörst zu den ambitionierteren Mitbewohnern, die ihre Mitmenschen bei Partys oder einem gemütlichen WG-Zusammensein mit mehr verwöhnen möchten als mit gekauften Salzstangen und Kartoffelchips? Dann ran an die Dörrebenen, Knusprigkeit machst du euch einfach selbst. Entdecke extra knackige und **nach deinen Vorlieben gewürzte Gemüsechips**. Ob Low Carb mit Zucchini und Blumenkohl oder klassisch aus der (Süß-)Kartoffel – du hast die Wahl!

Snacks für Kinder

Mampf, mampf, mampf...kleine Zuckerschnuten lieben süße Leckerbissen, die gut in die Hände passen und mit

Richtig gute Snacks dörren - der große Guide

ein paar Happen weggenascht werden können. Statt zugesetztem Zucker kannst du mit deinem Dörrautomaten auf **natürliche Zutaten und Obsteinlage** vertrauen und bringst runde Kulleraugen zum Strahlen.

Gedörrtes richtig lagern

Dein Dörrgerät kühlt schon wieder ab und deine selbstgemachten Snacks sind fertig? Jetzt geht es wortwörtlich ans Eingemachte! Für die ideale Lagerung eignen sich nämlich am besten **Einmachgläser**. Diese sorgen dafür, dass deine Snacks keiner Feuchtigkeit ausgesetzt sind.

Deine **Küche eignet sich also schon mal nicht** als Lagerstätte, dafür entsteht beim Kochen eine zu große Luftfeuchtigkeit. Falls vorhanden, fühlen sich deine Leckerbissen in einem **dunklen und kühlen Raum** am wohlsten, zum Beispiel im **Keller oder einer Speisekammer**. Hast du beides nicht, kannst du auch auf einen Schrank zurückgreifen, der etwas weiter entfernt von deinen kulinarischen Abenteuern steht.



Luftdicht verschlossen hält sich dein Dörrgut einige Wochen.

Als Alternative zu Einmachgläsern eignen sich außerdem **verschließbare Keramik- oder Plastikdosen**. Für einen besseren Überblick empfehlen wir dir, deine Behälter mit dem Abpackdatum zu beschriften und dein Dörrgut regelmäßig auf **Schimmelbefall** zu kontrollieren. Zwar verlängert das Dörren die Haltbarkeit deiner Zutaten maßgeblich, einen kleinen Teil Restfeuchtigkeit enthalten sie dennoch.

Lass deine Leckerbissen nach Ablauf des Dörrvorganges außerdem ordentlich im Gerät auskühlen – andernfalls verursacht die Hitze im Aufbewahrungsbehälter

Kondensation, welche wiederum den **Verderb** begünstigt. Behalte deine Snacks deshalb gut im Auge und verschließe sie luftdicht, sobald sie nicht mehr warm sind und sich auch nicht klebrig anfühlen.