

Gesunde Mogelpackung: Fruchtleder mit Apfel und Spinat

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

4
Std.

NIVEAU



Zutaten für 1 Blech

6 Äpfel
100 ml Wasser
1 Prise(n) Zimt
40 g Babyspinat

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer oder Food Processor

Ja, die Zeiten sind vorbei, in denen Spinat Kinder angeekelt zurückschrecken lies. Aber als Süßigkeit kann das Gemüse beim besten Willen nicht durchgehen. Oder etwa doch?

Es tun sich revolutionäre Dinge in der Springlane-Küche: Babyspinat und Apfelmus verwandeln sich nach einigen Stunden Backzeit in einen fruchtigen Snack, den deine Kids lieben werden. Das gesunde Fruchtleder lässt sich prima in die Lunchbox packen oder zwischendurch naschen. Neidisch? Die Großen dürfen natürlich auch mal abbeißen.

- 1 -

Äpfel waschen, entkernen und grob würfeln. Mit Wasser

und Zimt in einen Topf füllen. Kurz aufkochen lassen, Temperatur herunterschalten und ca. 30-45 Minuten köcheln, auskühlen lassen.

- 2 -

Backofen auf 80 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 3 -

Äpfel mit Spinat im Food Processor fein pürieren. Mischung auf das Backpapier geben und dünn verstreichen. Im heißen Ofen ca. 3-4 Stunden trocknen.

- 4 -

Mit dem Finger testen, ob die Oberfläche des Pürees trocken ist. Falls sie sich klebrig anfühlt, weitere 30-60 Minuten im Ofen trocknen und alle halbe Stunde Konsistenz prüfen.

- 5 -

Fertiges Fruchtleder samt Backpapier in Streifen schneiden. Streifen aufrollen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.