

## Gesunder Naschkram: So machst du Fruchtleder

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

4  
Std.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Blech

#### Für das Fruchtleder

4 vollreife Mangos

#### Besonderes Zubehör

Food Processor oder Hochleistungsmixer

„Für 1 Euro eine gemischte Tüte bitte. Ohne Mäusespeck. Aber mit Colakrachern, Lakritz und Fruchtgummi-Streifen!“ Wie in Trance schlappe ich bei süßem Heißhunger zum nächsten Büdchen und sehe mich Kleingeld gegen Zuckerschok eintauschen.

Besonders gesund ist der Spaß leider nicht und ehrlich gesagt, hab ich schon nach kurzem Naschglück Bauchweh. Das liegt nicht nur am Zucker. Auch auf diverse Farbstoffe und Konservierungsmittel reagiert mein Körper verärgert. Also ganz auf Süßigkeiten verzichten? Nee moment, da gibt's doch was aus der hauseigenen Süßigkeitenwerkstatt: Fruchtleder!

### Was ist Fruchtleder überhaupt?

Fruchtleder besteht aus feinem Fruchtpüree, das im Dörrautomaten oder Backofen über Stunden trocknet

und dabei eine Konsistenz wie Fruchtgummi bekommt. Dazu wird es auf Backpapier dünn verstrichen und kann nach der Trockenzeit als Fruchtmatte abgezogen werden. Der Name klingt nach Textilbranche, bezieht sich aber auf die Oberfläche der Fruchtstreifen, die ein bisschen ledrig aussieht.

### Welche Früchte eignen sich für Fruchtleder?

Die Antwort ist einfach: Jede Obstsorte kann in Fruchtleder verwandelt werden, wenn du ein paar Tipps beherzigst

- **Der Fruchtzuckeranteil:** Je süßer das Obst, desto weniger musst du mit Süßungsmittel nachhelfen. Vollreife Mango, Aprikosen oder Erdbeeren enthalten genügend Fructose. Beim Trocknen intensiviert sich sogar der süße Fruchtgeschmack. Bei säuerlichen Himbeeren oder Rhabarber kannst du mit etwas Honig oder Agavendicksaft nachsüßen. Der Snack bleibt dennoch deutlich gesünder als normale Gummibärchen aus dem Supermarkt.
- **Der Wasseranteil:** Je höher der Wassergehalt, desto länger muss das Fruchtpüree trocknen. Während also der Spinat-Apfel-Mix bei ca. 80 °C nach ca. 4 Stunden fertig ist, braucht Wassermelone gern mal doppelt so lange. Du kannst aber auch tricksen und Früchte zusammen mit etwas Zucker im Topf einkochen. So dicken sie an. Oder du mischst eine Banane oder etwas Nussmus dazu, um die Grundmasse insgesamt ein wenig zu binden.
- **Die Farbe:** Speziell helles Fruchtpüree verliert beim langen Trocknen seine intensive Farbe und wird ein

# Gesunder Naschkram: So machst du Fruchtleder

wenig matt und bräunlich. Mit ein wenig Zitronensaft erhältst du leuchtendes Gelb oder Orange. Einfach zusammen mit Früchten in den Mixer geben und mitpürieren.

## Welche Zutaten kannst du noch verwenden?



Fruchtleder Lollis aus Obst, Gemüse, Kräutern und Chiasamen

## Setz auf Obst UND Gemüse

Keine Lust auf pures Obst? Dann misch doch einfach ein wenig Gemüse unter. Tomaten, Spinat, Karotten oder sogar Süßkartoffeln – probier doch einfach ein bisschen herum und lass dich von neuen Geschmackskombis überraschen. Der typische Spinatgeschmack fällt im Mix mit Banane und Äpfeln nur ganz ganz ganz dezent auf. So verkaufst du das grüne Gemüse selbst den Kleinen als süße Belohnung.

## Sorg für mehr Crunch

Nüsse, Lein- oder Chiasamen geben dem Fruchtleder nicht nur eine hübsche Struktur, sondern knuspern auch so schön beim Kauen. Und gesund sind sie noch dazu.

## Versuch's mal cremig

Besonders cremig und samtig lecker wird Fruchtピューree, wenn es mit **Nussmus** oder etwas **Joghurt** verfeinert wird. Bei rund 500 Gramm Obst reichen 1-2 EL Mus und Joghurt völlig aus und werden einfach direkt mit dem Fruchtピューree verrührt. Dann ganz normal trocknen lassen, portionieren und naschen. Leider sind Fruchtleder-Joghurt-Kreationen nicht so lange haltbar und sollten

innerhalb einiger Tage gegessen werden.

## Welches Equipment brauchst du?

Vor dem Trocknen steht das Pürieren. Und das klappt am besten mit einem leistungsstarken Mixer oder Food Processor. Die Zellen von Salat, Spinat und sonstigem zartem Blattgemüse werden nur im Hochleistungsmixer aufgebrochen und fein püriert. Und nicht vergessen: Auch der stärkste Küchenhelfer kommt deutlich besser mit Zutaten klar, wenn sie grob vorgeschnitten sind.

Für Fruchtleder muss das Mango-, Apfel- oder Beerenピューree trocknen und zwar am besten an warmer, zirkulierender Luft. Das funktioniert zum Beispiel in einem Dörrautomaten. Wer sich nicht direkt so ein Spezialgerät zulegen möchte, kann aber auch prima den Backofen verwenden. ABER:

- Dein Ofen muss eine **Umluft-Funktion** vorweisen.
- Und sich auf **niedrige Temperaturen** einstellen lassen.

Bei Temperaturen über 90 °C wird es dem Fruchtピューree schnell zu heiß und statt zu trocknen, fängt es an zu köcheln und wird hart und brüchig.

## Fruchtleder selber machen: So funktioniert's

Fruchtleder selber zu machen braucht Zeit. Punkt. Die eigentliche Arbeit ist mit entsprechendem Küchenequipment kinderleicht, aber die Trockenzeit von mehreren Stunden lässt ungeduldige Naschi-Fans kribbelig werden. Wenn du den Ofen oder Dörrautomaten schon anwirfst, dann mach direkt mehrere Bleche auf einmal. Hier gehts einmal Schritt für Schritt durch das Rezept für Mango-Fruchtleder aus dem Backofen.

- 1 -

Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mangos schälen und in Würfel schneiden.

## Gesunder Naschkram: So machst du Fruchtleder



- 2 -

Mango im Food Processor oder Mixer fein pürieren.



- 3 -

Fruchtpüree auf Backpapier geben und dünn und gleichmäßig verstreichen. Im Ofen ca. 3-4 Stunden backen.



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



### Wie und wie lange kannst du Fruchtleder aufbewahren?

Trocknen oder Dörren sind zwei der ältesten Methoden, um frische Lebensmittel haltbar zu machen. Du entziehst deinen Zutaten Feuchtigkeit und damit den Lebensraum für Bakterien und Pilzsporen. Das Fruchtleder bleibt daher einmal getrocknet über mehrere Wochen, ja sogar Monate haltbar.

Besonders praktisch: Die trockene Fruchtmatte lässt sich samt Backpapier prima in Streifen schneiden, aufrollen

## Gesunder Naschkram: So machst du Fruchtleder

und kompakt verstauen. Lass das Backpapier ruhig dran – es verhindert, dass das eingerollte Fruchtleder mit der Zeit zusammenklebt.

Am besten lagerst du das eingerollte Fruchtleder in einem **luftdichten Behälter**, den du dunkel und trocken aufbewahrst. Wenn du Lust auf was Süßes hast, wickelst du dir einfach eine Rolle auf und ziehst das Backpapier ab.

### Welche Nährstoffe stecken drin?

Fruchtleder gilt nicht nur als leckerer, sondern auch nährstoffreicher Snack – insbesondere, wenn er schonend bei 42 °C getrocknet wird. Allerdings dauert es dann auch gute 8 bis 12 Stunden, bis das Fruchtleder trocken ist und es geht dennoch viel Vitamin C und Folsäure verloren. Dafür bleiben jede Menge Ballaststoffe und Kalium erhalten.

ABER: Fruchtleder ist und bleibt Naschkram, den du in Maßen genießen solltest. Fruchtzucker mag natürlich sein, ist in rauen Mengen aber trotzdem nicht gut für Zähne, Blutzuckerwerte und Gewicht.

### Fruchtleder-Rezepte zum Nachmachen

Auf den Fruchtleder-Geschmack gekommen? Rot, gelb, grün oder mehrfarbig. Als Rollen, Lollis oder in Bonbonpapier gewickelt. Hier gibt es für dich kunterbunte Fruchtleder-Inspiration.