

Getrocknete Himbeeren

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

12
Std.

NIVEAU



Für 4 Portionen

250 g Himbeeren

Besonderes Zubehör
Dörrautomat

Gesund naschen? Kein Problem, das geht! Klingt vielleicht wie ein Märchen, ist mit einem Dörrautomaten und ein wenig Geduld aber super einfach. Besonders abwechslungsreich, gesund und lecker sind vor allem gedörnte Obstsorten wie **getrocknete Himbeeren**. Ihr größter Vorteil? Auch wenn die kurze Beerenzeit vorbei ist, kannst du sie noch **bis zu einem Jahr** nach dem Dörren genießen. Dabei machen sie pur, in Müsli, Joghurt oder Desserts auch noch eine schlanke Figur: Bei ca. **250 kcal pro 100 Gramm** kannst du gleich ohne schlechtes Gewissen mehrfach zugreifen.

Zudem kannst du getrocknete Himbeeren auch noch ohne große Arbeit **ganz einfach selber machen**. Da sie keine Schale haben, kannst du sie sogar im Ganzen in deinen Dörrautomaten geben. Kürzer wird die Trocknungszeit allerdings, wenn du die Beeren entweder in zwei oder vier Teile schneidest. Damit sie nicht an

deinen Dörrebenen festkleben, sondern sich problemlos ablösen lassen, empfehlen wir dir außerdem die Verwendung eines Dörrgitters oder alternativ Backpapier.

- 1 -

Himbeeren gründlich waschen und vorsichtig, aber gründlich trocknen.

- 2 -

Himbeeren halbieren und auf den Dörrgittern des Dörrautomaten verteilen. Dabei darauf achten, dass die einzelnen Hälften nicht überlappen.

- 3 -

Bei 60°C ca. 12 Stunden lang dörren. Im Backofen brauchen die Himbeeren ca. 6 Stunden bei 50 °C. Lass dabei die Ofentür einen Spalt breit offen stehen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann und wende die Himbeeren zwischendurch. Die Himbeeren sind fertig, wenn sie sich nicht mehr klebrig anfühlen und auch keine Rückstände an den Fingern hinterlassen.