

## Superfoodastisch: Himbeer-Fruchtleder mit Chiasamen

VORBEREITEN

4  
Std.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



Zitronensaft im Hochleistungsmixer fein pürieren.

- 2 -

Fruchtpüree mit Chiasamen verrühren. Mischung auf die Dörrfolien des Dörrautomaten geben und dünn und gleichmäßig verstreichen. Bei 60°C ca. 4 Stunden lang dörren. Das Fruchtleder ist fertig, wenn es sich trocken und nicht mehr klebrig anfühlt.

- 3 -

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

### Zutaten für 1 Blech

450 g Himbeeren  
300 g Bananen  
2 Esslöffel Chiasamen  
2 Esslöffel Honig  
1 Teelöffel Zitronensaft

### Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer  
Dörrautomat

Gesunder Snack geschickt getarnt als Süßigkeit – Fruchtleder geht um und sorgt bei Klein und Groß für glückseliges “Nomnomnom”. Zum Mix aus pürierten Bananen und säuerlichen Himbeeren kommen ein paar Löffelchen Chiasamen dazu. Die sind reich an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren. Wer wird denn bei diesem extra fruchtigen Himbeer-Fruchtleder noch Gummibärchen naschen?

- 1 -

Himbeeren waschen. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Früchte zusammen mit Honig und