

Fruchtleder

Wilde Beeren



Ca. 7-8 Streifen

- 150 g gemischte Beeren (auch Tiefkühlkost)
- 10 g Mandelmus (oder ein anderes Nussmus)
- 15 g Honig oder Apfeldicksaft
- Empfehlenswert: Dörrgerät (alternativ: Backofen)



Zubereitung

- Frischen oder aufgetauten Beerenmix mit Mandelmus und Honig zu einem Fruchtmus pürieren
- Fruchtmus gleichmäßig auf einem Trockengitter mit Folie (für Dörrgerät) oder auf einem Backblech mit Backpapier dünn ausstreichen
- Fruchtmus trocknen: 3 Stunden bei 57°C im Dörrgerät, dann 30-60 im abgeschalteten Gerät nachtrocknen (die Oberfläche sollte nicht mehr kleben); alternativ im Backofen: ca. 3-5 Stunden bei 50-60°C (mit eingeklemmtem Löffel, damit der Wasserdampf entweicht)
- Fruchtleder vorsichtig von der Unterlage ziehen, in kleine Stücke oder Streifen schneiden, Streifen zusammenrollen
- Fruchtleder verschlossen aufbewahren – sehr lange haltbar

! Tipps

- Fruchtleder sind sommertauglich, da lange haltbar
- Sie ersparen klebrige Hände nach Schälen und Zerteilen von frischem Obst
- Fruchtleder können mit unterschiedlichen Fruchtpurees aus farbig gestaltet werden
- In kleinen durchsichtigen Tüten sind sie ein schönes Geschenk



Fruchtleder: Der bessere Kaugummi und Nährstoffkick fürs Gehirn

Viele Kaugummis bestehen aus Erdöl-basiertem Kunststoff, Weichmachern und anderen gesundheitsbedenklichen Zusatzstoffen.

Fruchtleder sind eine aromaintensive und natürliche Alternative zu Kaugummi und Fruchtgummi. Die Mischung von Früchten und Nussmus liefern viele Nährstoffe für die Bildung von Gehirnbotenstoffen für Konzentration, Gedächtnis, Entspannung und Schlaf.