



## Trockenobst (Leckerchen) selbst herstellen

Eine willkommene, jedoch aufgrund des hohen Kohlenhydrate-Gehalts und trocknungsbedingt geringen Wasseranteils nicht wirklich gesunde Leckerei bietet Trockenobst. Dies kann in vielen Online-Shops bequem bezogen werden. Wer Lust und Zeit hat, kann sich dies jedoch auch selbst dörren. Bevor wir jedoch verraten, wie sich Trockenobst zubereiten lässt, eine Bitte:

Es ist, wie schon erwähnt, keine allzu gesunde Leckerei und sollte daher eher selten und in Maßen gegeben werden. Gesünder (durch den Wassergehalt) wäre frisches Obst – dies ist als Leckerei vollkommen ausreichend. Trockenobst muss nicht wirklich sein, wer jedoch seinen Tieren ab und an eine besondere Freude bereiten möchte, der kann dies anbieten und zwar selten und in geringen Mengen!

Zum Dörren/Trocknen eignen sich z.B. Äpfel, Ananas, Erdbeeren, Bananen

Sehr wässrige Früchte, wie Cranberries oder Weintrauben brauchen beim Dörren wesentlich länger!

### Anleitung zum Dörren im Backofen:

Obst gut waschen

Das Obst in dünne Scheiben schneiden

Auf ein Backgitter eine Lage Backpapier auslegen

Darauf die dünnen Obstscheiben legen (nicht übereinander!)

Den Ofen vorheizen (70-80 Grad Celsius)

Bei ca. 70 - 80 Grad Celsius im Ofen ca. 1,5 Stunden mittels Programm „Umluft“ dörren

Dabei z. B. einen Kochlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Während dieser Zeit mehrmals wenden

Nach dem Dörren testen, ob es gänzlich trocken ist

Das Obst gut abkühlen lassen

Wenn es komplett ausgekühlt ist in einer fest verschließbaren Tupper-Dose verwahren.

Wer einen Dörrautomat besitzt sollte sich an die in der Bedienungsanleitung angegebene Dörr-Zeit halten!

Nachfolgend einige Fotos von getrocknetem Obst:



Ananas



Bananen



Cranberries



Erdbeeren



Rosinen