



Getrocknete Erdbeeren

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Trocknen: ca. 9 Std.

reife Erdbeeren, längs in ca. 2 mm dicken Scheiben

Bleche und Backofengitter mit Backpapier belegen. Beerenanschnitte aufs Gitter, Scheiben nebeneinander auf die Bleche legen.

Trocknen: ca. 9 Std. bei 50 Grad im leicht geöffneten Heiss-/Umluftofen.

Haltbarkeit: In einer Dose gut verschlossen kühl und trocken ca. 6 Monate.

Verwendung: zum Knabbern zwischendurch oder als Verzierung zu Desserts.

Pro 100 g: 1 g Fett, 2 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 402 kJ (96 kcal)