




Getrocknete Erdbeeren



 für 4 Personen

 ca. 15 Min.

 vegetarisch

Zutaten

reife Erdbeeren längs in ca. 2 mm dicken Scheiben

ZUBEREITUNG

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.



Service

Haltbarkeit:

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

Verwendung:

zum Knabbern zwischendurch oder als Verzierung zu Desserts.

Nährwert pro Person

1 g Fett

2 g Eiweiss

17 g Kohlenhydrate

402 kJ (96 kcal)