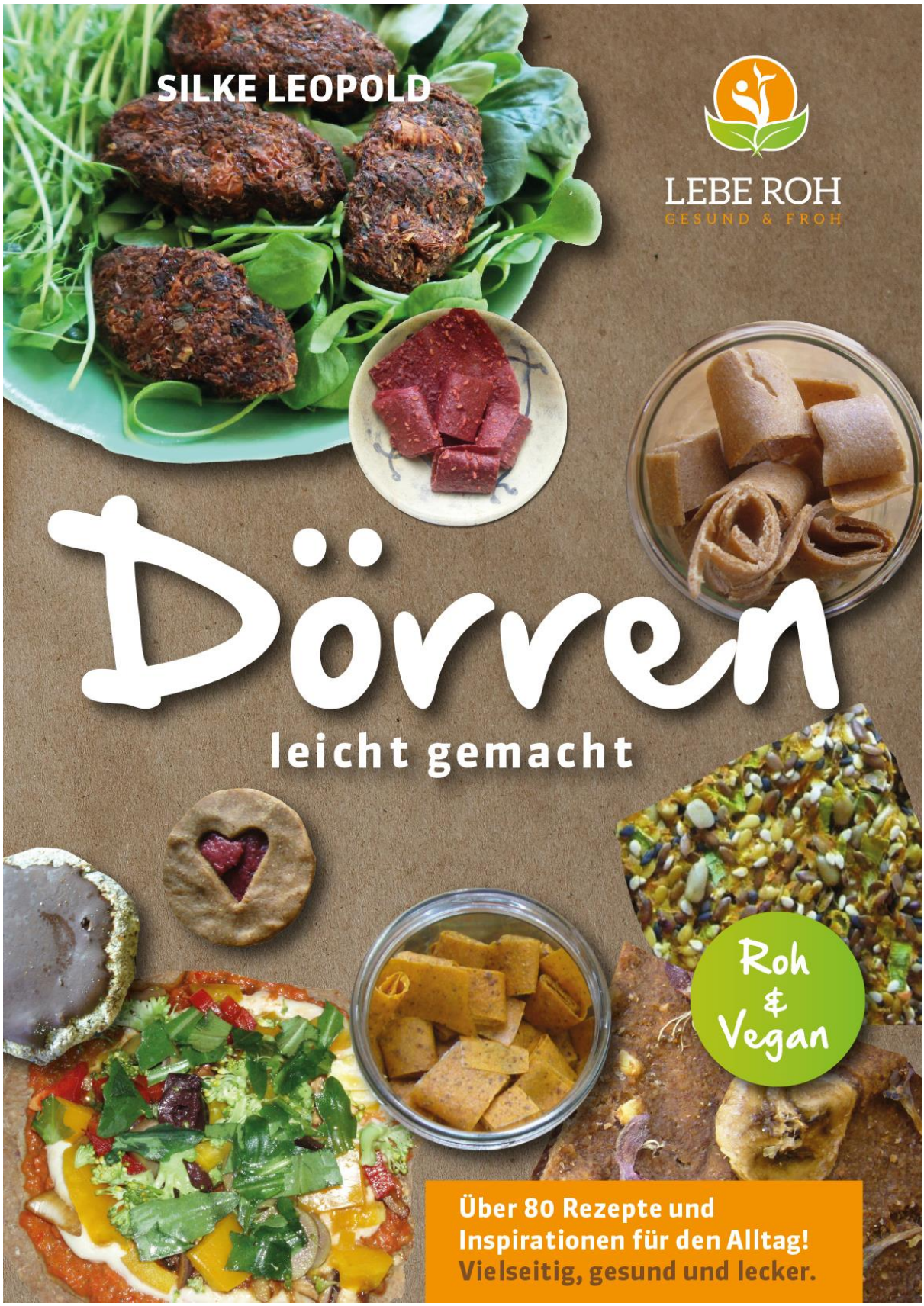

SILKE LEOPOLD
LEBE ROH
GESUND & FROH
Dörren
leicht gemacht
Roh & Vegan
Über 80 Rezepte und
Inspirationen für den Alltag!
Vielseitig, gesund und lecker.

Urheberrecht © 2019, Silke Leopold.
Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil dieser Veröffentlichung darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, elektronisch, mechanisch, als Fotokopie oder sonstige ohne vorherige schriftliche Genehmigung reproduziert werden.

Für Informationen über Exzerpte, Nachdruck oder die Lizenzierung von Teilen dieses Buches kontaktiere bitte post@silkeleopold.de.

Herausgegeben von Silke Leopold www.silkeleopold.de

Cover: Ina Becker

https://www.designista.de/

Obwohl alle Vorkehrungen bei der Vorbereitung dieses Buches getroffen wurden, übernimmt die Autorin keine Verantwortung für Fehler oder Auslassungen. Es wird auch keine Haftung übernommen für Schäden, die aus der Nutzung der hierin enthaltenen Informationen entstehen.

Dieses Buch dient zur Information und Inspiration.
Es soll jedoch medizinischen Rat oder Behandlung nicht ersetzen.
Im Zweifelsfall ist es sinnvoll, den Rat einer qualifizierten Fachperson einzuholen.

Inhaltsverzeichnis

1. Das Dörren von Lebensmitteln ... 10

1.1 Was ist Dörren? ... 10

1.2 Warum Dörren? ... 10

1.3 Was verändert sich beim Dörren? ... 12

2. Welche Möglichkeiten zum Dörren/ Trocknen gibt es? ... 12

2.1 Trocknen an der Luft ... 12

2.1.1 Vorteil des Lufttrocknens ... 13

2.1.2 Nachteile des Luftrocknens ... 13

2.2 Dörren im Backofen ... 13

2.2.1 Vorteil eines Backofen ... 13

2.2.2 Nachteile eines Backofen ... 13

2.3 Dörren im Dörrgerät ... 14

2.3.1 Vorteil eines Dörrgerätes ... 14

2.3.2 Nachteil eines Dörrgerätes ... 14

3. Gehen beim Dörren Vitamine und Nährstoffe verloren? ... 15

4. Was passiert beim Dörren? ... 15

4.1. Vorteile des Dörrens ... 17

4.2 Nachteile des Dörrens ... 17

5. Dörren in Rohkostqualität ... 17

6. Welche Dörrgeräte gibt es? ... 18

6.1 Revodry ... 18

... 18

6.1.1 Der Revodry - außen ... 18

6.1.2 Der Revodry – innen ... 19

6.1.3 Einstellen des Revodry ... 20

6.1.4 Revodry im Vergleich mit dem Excalibur (älteres Modell) ... 21

6.1.5 Vorteile des Revodry ... 21

6.1.6 Nachteile des Revodrys ... 21

6.1.7 Was kann mit dem Revodry gedörrt werden? ... 22

6.2 BYZOO – Das Dörrgerät aus Edelstahl ... 22

6.3. Andere Dörrgeräte ... 23

7. Weitere Geräte für das Dörren ... 23

7.1. Hochleistungsmixer ... 23

7.2. Foodmatic ... 25

7.3 Entsafter mit Püriereinsatz ... 26

7.4 Gemüsereibe ... 26

7.5 Kokosbeil ... 26

7.6. Apfelentkerner ... 27

7.7 Sprossenglas ... 27

8. Zutaten fürs Dörren ... 27

9. Lagerung von gedörrten und getrockneten Lebensmitteln 30

10. Nüsse, Kerne, Samen und Körner..... 31

10.1 Phytinsäure in Nüssen & Co..... 31

10.2 Nüsse & Co. Einweichen..... 32

10.3 Aktivieren von Nüssen & Co..... 32

10.4 Was bewirken Enzyminhibitoren? 34

11. Dörr-Rezepte 35

11.1 Das Dörren von Obst 36

11.1.1 APFELCHIPS 36
11.1.2 BIRNE..... 37
11.1.3 ERDBEERE 37
11.1.4 BANANE 37
11.1.5 ZITRONE UND ORANGE 38
..... 38
11.1.6 KIWI 39
11.1.7 ANANAS 39
11.1.8 MANGO..... 39
11.1.9 PAPAYA..... 40
11.1.10 PAPAYAKERNE 40

11.2 Das Dörren von Wildfrüchten 40

11.2.1 SANDDORN 40
11.2.2 HAGEBUTTE..... 41

11.3 Das Dörren von Gemüsefrüchten 42

11.3.1 PAPRIKAPULVER..... 42
11.3.2 TOMATEN 42
11.3.3 ZUCCHINI..... 43

11.4 Das Dörren von Gemüse und Champignons..... 43

11.4.1 TOPINAMBURCHIPS 43
11.4.2 CHAMPIGNONPULVER..... 44
11.4.3 SELLERIESALZ..... 44
11.4.4 ZWIEBELPULVER 45
11.4.5 KNOBLAUCHPULVER 45

11.5 Das Dörren von Kräutern 46

11.5.1 GARTENKRÄUTER 46
11.5.2 WILDKRÄUTER..... 47

11.6 Die Herstellung von gesundem Mehl..... 47

11.6.1 DAS ANKEIMEN VON BUCHWEIZEN 47
11.7.1 DAS ANKEIMEN VON SONNENBLUMENKERNEN 48
11.7.2 DAS ANKEIMEN VON BRAUNHIRSE ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
11.7.3 DAS ANKEIMEN VON SENFSAATEN..... 51

11.8 Brot/ Cracker/ Knäckebrot 51

11.8.1 ESSENER BROT..... 51
11.8.2 FRÜCHTEBROT..... 52
11.8.3 LEINSAMENVITALBROT..... 54
11.8.4 WILDKRÄUTERBROT..... 56
11.8.5 APFEL-ZWIEBEL-CRACKER..... 58
11.8.6 LEINSAMENCRACKER 59
11.8.7 SAATENKNÄCKEBROT..... 61
11.8.8 SPROSSENKNÄCKE 63
11.8.9 WALNUSS-FEIGEN-BROT..... 64

11.9 Gemüse/ Pilze/ Wrap ... 65
11.9.1 BLUMENKOHL WINGS ... 65
11.9.2 GEMÜSEBRÜHE ... 66
11.9.3 GEMÜSECHIPS ... 67
11.9.3.1 GRÜNKOHL, WIRSING UND PALMKOHL ... 68
11.9.3.2 ROTE BEETE ... 70
11.9.3.3 ZUCCHINI ... 70
11.9.3.4 KÜRBIS UND WURZELGEMÜSE ... 71
11.9.4 GEMÜSESPIEßE ... 72
11.9.5 PANIERTE ZWIEBELRINGE ... 73
11.9.6 GEFÜLLTE CHAMPIGNONS ... 75
11.9.7 PAPRIKA-TOMATEN-WRAP ... 76
11.9.8 ITALIENISCHER WRAP ... 77
11.9.9 ZUCCHINI WRAP ... 78

11.10 Herzhafte Gourmetrohkost ... 79
11.10.1 FLAMMKUCHEN ... 79
11.10.2 KÖSTLICHE FRIKADELLEN ... 81
11.10.3 „HACKFLEISCH“ ... 83
11.10.4 KÖFTE ... 84
11.10.5 BURAWTOS ... 87
11.10.6 PIZZA ... 88
11.10.7 RAWLAMI ... 91

11.11 Kekse/ Strudel/ Riegel/ Brawnie ... 93
11.11.1 DANKBARKEITSKEKSE ... 93
11.11.2 HAFER-MÜSLI-RIEGEL ... 94
11.11.3 HASELNUSS-PFEFFERMINZKEKSE ... 95
11.11.4 MÜSLI-ROHKOSTCOOKIES ... 96
11.11.5 APFELSTRUDEL ... 97
11.11.6 APFEL-ZIMTSCHNECKEN ... 99
11.11.7 APPLEPIE-BRAWNIES ... 99

11.12 Süsse Naschies und Desserts ... 101
11.12.1 BANANEN-CAROB-DESSERT ... 101
11.12.2 BANANE-CAROB-MESQUITE DESSERT ... 102
11.12.3 BANANENEIS MIT KNUSPER ... 103
11.12.4 ANANAS ESSPAPIER ... 103
11.12.5 BANANEN-LIMETTEN-NASCHI ... 104
11.12.6 BUTTERKEKS-NASCHI ... 105
11.12.7 FRUCHT-NASCHI ... 106
11.12.8 WILDES FRUCHTNASCHI ... 113

11.13 Süsse Snacks ... 115
11.13.1 GETROCKNETE MANDELN ... 115
11.13.2 KNUSPRIGE SÜSSE MISCHUNG ... 116
11.13.3 SCHOKO KNUSPER ... 117
11.13.4 SESAM-DATTEL-KNUSPER ... 118
11.13.5 SESAM-DATTEL-KAKAO-KNUSPER ... 119
11.14.1 KOKOS-SNACK ... 120
11.14.2 ROHKOST-SPECK ... 121
11.14.3 WÜRZIGE SONNENBLUMENSPROSSEN ... 121

11.15 Fruchtige Snacks ... 122
11.15.1 APFELRINGE MIT ANANAS ... 122
11.15.2 CURRY-BANANEN ... 123

11.16 WEIHNACHTLICHE NASCHEREI ... 124
11.16.1 LEBKUCHEN ... 124
11.16.2 LEBKUCHENPLÄTZCHEN ... 128

11.16.3 LEBKUCHENTALER 131
11.16.4 SPITZBUBE 133
11.16.5 VANILLEKIPFERL 134

11.17 JOGHURT/ KÄSE 135
11.17.1 JOGHURT 135
11.17.2 KÄSE 137

„Tu Deinem Leib etwas Gutes,
damit Deine Seele Lust hat
darin zu wohnen. „

Teresa von Ávila

Lieber Leser, liebe Leserin,

herzlichen Dank für den Kauf dieses eBooks. Lieben Dank für Deine Unterstützung. Nach „**Sprossenzucht leicht gemacht**“ und „**Gesund grün essen**“ ist dies mein 3. Buch in digitaler Form.

In „**Dörren leicht gemacht**“ habe ich alle leckeren rohveganen Rezepte für Dich zusammengestellt, die ich in den letzten Jahren für meine Familie, mich oder Freunde gedörrt habe.

Das Dörren eignet sich nicht nur für die Konservierung/ Haltbarmachung von Lebensmitteln, sondern auch für vielfältige kreative gesunde Rezepte.

In diesem eBook findest Du einfache Anleitungen zum Dörren von Obst und Gemüse, aber auch fantastische süße und herzhafte Speisen. Von einfach bis hin zur Gourmetrohkost, die etwas aufwendiger herzustellen ist – es lohnt sich auf jeden Fall, vor allem, wenn Du konventionelle Esser überzeugen möchtest, die eher konzentrierte Kost gewöhnt sind.

Wer mich kennt und meine Beiträge auf Youtube und meiner Webseite verfolgt, wird wissen, dass meine wichtigste Empfehlung für eine gesunde Ernährung die ist, so frisch wie möglich zu essen.

Frische Lebensmittel wie Sprossen, Grünkraut und Wildkräuter gehören zu den gesündesten und nährstoffreichsten Lebensmitteln. Auch frisches reifes Obst, frisches Gemüse, Gartenkräuter und grünes Blattgemüse gehören dazu. Diese Lebensmittel sollten den Hauptteil einer gesunden Ernährung ausmachen.

Wie verwende ich gedörrte Lebensmittel?

Zum grünen Salat passen Leinsamencracker oder rohvegane Frikadellen sehr gut. Zum Mitnehmen auf Partys eignen sich marinierte gedörrte Gemüsespieße, bunte Fruchtnaschis oder selbstgemachte Gemüsechips. Oder wie wäre es mit fantastischen Paprika-Tomatenwrap und einer frischen Füllung oder einer genialen Rohkostpizza?

Auch für die Weihnachtsnascherei wirst Du in diesem eBook einige Rezepte finden. Ich empfehle Dir unbedingt die Lebkuchen aus Roggensprossen zu probieren. Bis jetzt konnte ich jeden davon überzeugen.

Gerade für Menschen, die ihre Ernährung auf Rohkost bzw. mehr Rohkost umstellen, sind gedörrte Speisen eine gute Abwechslung zur Frischkost, gerade auch in Momenten, wo konzentriertere Kost benötigt wird und nicht auf Brot, Kuchen oder Schokolade zurückgegriffen werden soll.

Vergiss am besten die Industriekost aus dem Supermarkt. Beginne aktiv zu werden. Stelle gesunde süße und herzhafte Gerichte und Knabbereien her und verwöhne Deine Familie, Deine Freunde und vor allem DICH.

Hinweis: Einige Bezugsquellen wie Geräte und Lebensmittel sind Affiliatelinks. Sie sind mit einem * markiert. Du bezahlst nicht mehr als üblich und ich bekom- me eine kleine Verkaufsprovision.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung!

1. Das Dörren von Lebensmitteln

1.1 Was ist Dörren?

Das Dörren zählt zu den ältesten Konservierungsmethoden. Lebensmittel werden schon seit der Antike mithilfe von Wind und Sonne getrocknet und somit konserviert.

Durch Wasserentzug können Lebensmittel länger haltbar gemacht werden. In der Industrie kommen heute eher Gefriertrocknung oder Sprühtrocknung zum Einsatz. Im häuslichen Bereich kann das Dörren/ Trocknen eine sehr gute Möglichkeit sein, Lebensmittel natürlich haltbar zu machen.

Für das gesunde Dörren brauchen wir, wenn es um echte und einzelne Lebensmittel geht, nichts weiter außer die Sonne, oder, wenn wir saisonunabhängig dörren wollen, ein gutes Dörrgerät.

Um Nährstoffe weitestgehend nicht zu zerstören ist die richtige Temperatur beim Dörren wichtig. Eine zu hohe Temperatur kann Nährstoffe im Lebensmittel zerstören, eine zu niedrige Temperatur kann Fäulniserreger im Dörrgut erzeugen.

Echte Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Kräuter können in den meisten Fällen durch Trocknen schonend haltbar gemacht werden.

1.2 Warum Dörren?

Immer mehr Menschen haben den Wunsch, sich gesünder zu ernähren.

Immer mehr Menschen ergreifen Eigeninitiative, um sich unabhängig von industriegefertigten Nahrungsmitteln zu machen.

Dörren ist dafür eine sehr gute Alternative. Trockennahrung ohne jegliche chemischen Zusatzstoffe kann eine gute Ergänzung zu echten frischen Lebensmitteln sein.

Die Industrienahrung ist oftmals eine dichte, konzentrierte Nahrung mit ungesunden Inhaltsstoffen. Diese kann durch gesunde selbstgedörrte Lebensmittel ersetzt werden. Der Fokus bei einer gesunden Ernährung sollte allerdings auf gesunde FRISCHKOST gesetzt werden.

Gedörrte Lebensmittel sind im Gegensatz zu frischen Lebensmitteln konzentrierter und oftmals aromatischer und süßer. Die letzten beiden Eigenschaften sind vor allem bei Früchten deutlich zu bemerken.

Trockenfrüchte aus dem Supermarkt enthalten oft Zucker oder Schwefel. Schwefeldioxid kann bei Menschen Beschwerden wie Magenschmerzen oder Hautausschläge hervorrufen. Wenn Du im Supermarkt orangefarbene helle getrocknete Aprikosen siehst, dann kannst Du davon ausgehen, dass diese mit Schwefel behandelt wurden.

Trocknest Du Deine eigenen Lebensmittel zu Hause, dann kannst Du sicher sein, da ist nur Natur drin, denn Du allein bestimmst, wie Du trocknest. Wenn Du das Dörren von Lebensmitteln beherrschst, kannst Du für Dich und Deine Lieben leckere und gesunde Snacks zaubern.

1.3 Was verändert sich beim Dörren?

Beim Dörren verändert sich das Gewicht, die Konsistenz und der Geschmack (Aromen) der Lebensmittel. Früchte schmecken süßer und intensiver.

2. Welche Möglichkeiten zum Dörren/ Trocknen gibt es?

2.1 Trocknen an der Luft

Im Sommer können viele Lebensmittel wie Kräuter, Sprossen, Pilze auch **an der Luft** getrocknet werden. Für einige Rezepte wie Müsliriegel oder Essener Brot kann auch die Sommersonne genügen. Das Dörren an der Luft ist die älteste Variante des Trocknens.

Wildkräuter und Gartenkräuter können Bundweise verkehrt herum in einen trockenen Raum (am besten auf einem Dachboden) zum Trocknen aufgehängt werden.

Apfelscheiben (sehr dünn geschnitten) können auf eine Schnur aufgefädelt und in einem trockenen Raum (wenig Luftfeuchtigkeit) aufgehangen werden. Bitte achte drauf, dass sich wenig Staub im Raum befindet. Außerdem sollte die Luft gut zirkulieren können.

Das Dörrgut auf Holzbretter, Backpapier oder einem großen Tuch ausbreiten und Wind und Sonne die Trocknung überlassen. Der Platz zum Trocknen sollte schön sonnig und warm sein.

Denke dran, eventuell ein Fliegennetz über das Dörrgut zu legen, da zum Bsp. Obst Insekten anziehen kann.

2.1.1 Vorteil des Lufttrocknens

- kein Stromverbrauch

2.1.2 Nachteile des Luftrocknens

- das Trocknen dauert sehr lang, es kann sich eventuell über mehrere Tage hinziehen
- es muss auf eventuelle Schimmelbildung geachtet werden
- nicht jedes Wetter und jede Jahreszeit eignet sich dafür

2.2 Dörren im Backofen

Es ist auch möglich im Backofen zu dörren, so lange der Backofen auf maximal 50 Grad (am besten 40 Grad) eingestellt werden kann.

Für das gesunde Dörren im Backofen, sollte dieser einen Spalt weit offengelassen werden (am besten einen Holzlöffel dazwischen klemmen), damit der Wasserdampf entweichen kann. Optimal wären dafür 3 bis 4 Bleche, die mit Backpapier belegt werden können. Auf diese Weise können einige Rezepte hergestellt bzw. einige Lebens-mittel getrocknet werden.

2.2.1 Vorteil eines Backofens

- ist fast überall vorhanden

2.2.2 Nachteile eines Backofens

- Dörrvorgang kann mehre Stunden bis zu 2 Tagen in Anspruch nehmen und der Ofen ist dann nicht mehr anderweitig verfügbar
- Energieverbrauch ist hoch
- eventuell kann es schwierig sein, Temperaturen in Rohkostqualität einzuhalten
- die Luftzirkulation ist nicht optimal

2.3 Dörren im Dörrgerät

Die in meinen Augen beste Alternative für das Dörren von vielen Lebensmitteln bzw. die Zubereitung von leckeren Rezepten ist ein Dörrgerät.

Durch die warme aufsteigende Luft in einem Dörrgerät können unterschiedliche Lebensmittel viel effizienter und stromsparender gedörrt werden, als in einem Backofen. Je nachdem, welches Dörrgerät vorhanden ist, verfügen diese über mehrere Einschübe (4 bis 9), die nach Herzenslust mit verschiedenem Dörrgut belegt werden können.

Die Trocknung erfolgt gleichmäßig durch einen Ventilator.

2.3.1 Vorteil eines Dörrgerätes

- spart Zeit
- Programm (Zeitschaltuhr) in den meisten Dörrgeräten vorhanden
- Trocknung mit gleichbleibender Temperatur gewährleistet
- niedrige Temperaturen können besser als beim Backofen eingestellt werden.
- es können größere Mengen an Lebensmitteln getrocknet werden
- arbeitet schnell, präzise und effizient
- schneller und günstiger als Backofen
- präzise Einstellung der Temperatur und Dörrzeit

2.3.2 Nachteil eines Dörrgerätes

- Stromverbrauch
- Anschaffungskosten

3. Gehen beim Dörren Vitamine und Nährstoffe verloren?

Durch das Dörren intensivieren viele Obstarten ihren Geschmack. Licht- und sauerstoffempfindliche Vitamine gehen verloren. Das Vitamin C soll bis zu 50% verloren gehen. Bei den B-Vitaminen betragen die Verluste zwischen 10 und 40%. Die Mineralstoffe bleiben erhalten.

„*Die Nährstoffe bleiben am besten erhalten, wenn Sie Obst, Gemüse und Kräuter schonend trocknen. Die ideale Temperatur liegt zwischen 30 und 50°C. Je höher die Dörrtemperatur, desto mehr Inhaltsstoffe werden zerstört*. „ https://www.wir-leben-nachhaltig.at/tippsammlung/essen-trinken/obst-und-gemuese-trocknen///printPdf/

4. Was passiert beim Dörren?

Das Dörrgut befindet sich im angeschalteten Dörrgerät. Die Dörrtemperatur lässt sich unterschiedlich einstellen. Es strömt warme Luft durch das Dörrgerät. Dadurch verdunstet die Feuchtigkeitsschicht an der Oberfläche des Dörrgutes und wird aus dem Inneren ausgeglichen um dann erneut zu verdunsten. Nach und nach wird dem Dörrgut immer mehr Wasser entzogen, bis es trocken ist. Die im gedörrten Lebensmittel enthaltene Restfeuchtigkeit beträgt zwischen 10 und 15%.

Je höher die Dörrtemperatur, umso schneller trocknen die Lebensmittel. Allerdings gilt hierbei zu bedenken, je niedriger die Temperatur, umso schonender werden die Lebensmittel getrocknet und umso mehr Nährstoffe bleiben enthalten.

Die Länge der Dörrzeit hängt natürlich auch vom Wassergehalt und der Oberflächengröße der jeweiligen Lebensmittel ab.

Übrigens: bei weniger als 15% Wassergehalt stellen Schimmelpilze ihre Tätigkeit ein; Bakterien vermehren sich schon bei 35% Wassergehalt nicht mehr.

Um optimal trocknen bzw. dörren zu können ist es wichtig, diesen Vorgang rasch und gleichmäßig durchzuführen.

Bedenke, dass bei höheren Temperaturen wertvolle Inhaltsstoffe zerstört und chemische Prozesse beschleunigt werden. Bei zu niedrigen Temperaturen können sich Fäulniserreger vermehren und das Dörrgut schädigen.

Am besten eignen sich Temperaturen von 40 bis 50 Grad für das Dörren. Dörren in Rohkostqualität liegt bei 42 Grad.

Am Anfang des Dörrvorganges kann mit 50 oder gar 60 Grad begonnen werden, da noch genügend Feuchtigkeit im Dörrgut enthalten ist, um die Temperatur nicht auf 50 oder 60 Grad ansteigen zu lassen. Nach 1 bis 2 Stunden auf die gewünschte schonende Temperatur von 40 oder 45 Grad herunterschalten.

4.1. Vorteile des Dörrens

- die Lebensmittel sind länger haltbar
- die Lebensmittel verlieren an Gewicht
- die Lebensmittel können getrocknet besser gelagert werden, (sie benötigen weniger Platz)
- sie sind frei von Konservierungsstoffen
- im Gegensatz zum Kochen bleiben wertvolle Inhaltstoffe weites gehend erhalten

4.2 Nachteile des Dörrens

- Vitamine können zerstört werden
- Konsistenz, Aussehen und Geschmack der Lebensmittel ändern sich
- größerer Energieaufwand (Dörrgerät)

5. Dörren in Rohkostqualität

Dörren bei maximal 42 Grad ist die schonendste und gesündeste Variante Lebensmittel haltbar zu machen.

Frische Kost, frische Lebensmittel sind die beste und erste Wahl. Gedörrte Lebensmittel in Rohkostqualität in Maßen können eine gesunde Ernährung bereichern und gerade für Kinder eine enorme Vielfalt und Abwechslung bieten – als gesunde Alternative zur Industriekost.

Gedörrte Lebensmittel sind eine geniale Ergänzung für eine gesunde Rohkost-Küche. Das Dörren ermöglicht uns eine ganz neue Bandbreite an Kreationen in die Rohkost mit einzubinden.

6. Welche Dörrgeräte gibt es?

Auf dem Markt gibt es mittlerweile viele verschiedene Dörrgeräte. Kleine und große Geräte, rund oder eckig mit wenigen oder vielen Einschüben. Für jeden ist etwas dabei. Die runden Geräte, in denen die warme Luft von unten nach oben geblasen wird, sind vor allem für das Dörren von Obst und Kräutern geeignet.

Für einige Zubereitungen wie Fruchtleder oder Cracker sind die eckigen Dörrgeräte am besten geeignet, da die Masse schön glatt und großflächig ausgestrichen werden. Außerdem sind dafür Dörrfolien erforderlich.

6.1 Revodry

Ich habe bis jetzt zwei verschiedene Dörrgeräte getestet. Einen großen Excalibur (bis 2015) mit 9 Einschüben und in den letzten 3 Jahren mit großer Begeisterung den kleineren **Revodry*** mit 6 Einschüben.

6.1.1 Der Revodry - außen

Dieses Dörrgerät ist schmal, nicht so wuchtig, hat eine helle, freundliche Farbe und kommt ehr elegant daher.

Der Revodry besitzt 6 grobmaschige Einschübe, die im Gegensatz zu den meisten anderen Dörrgeräten nicht aus Polypropylen, sondern aus Edelstahl bestehen. Zum Lieferumfang gehören 3 Netzfolien sowie 3 Auffangschalen (BPA-frei, aus Polypropylen).

Die Dörrfolien* gehören nicht zum Lieferumfang und müssen separat bestellen werden. Es gibt ein 3er Set. Du benötigst für den Revodry zwei 3er Sets.

Die Auffangschalen können auch für Fruchtnaschis verwendet werden. Allerdings sollte dann die Fruchtnaschimasse etwas Fett (Kokosöl, Kokosmus oder Nussmus) enthalten oder die Schalen leicht mit Kokosöl eingerieben werden.

Das Gehäuse besteht aus BPA-freiem Kunststoff. Oben vorn befindet sich eine LED Anzeige. Hier lässt sich das Dörrgerät anschalten, sowie auch die Temperatur und die Dörrdauer einstellen. Mit der Luftklappe kann das Gerät einfach geöffnet und geschlossen werden.

6.1.2 Der Revodry – innen

Rechts und links im Innenraum des Dörrgerätes gibt es keine Schienen für die Einschübe, sondern Plastikplättchen. Mit etwas Übung und Fingerspitzengefühl lassen sich die Einschübe einfach herausziehen und wieder Hineinschieben.

Sollte es doch mal haken, so habe ich herausgefunden, hilft es wunderbar, beim Reinschieben eines Edelstahlgitters dieses mit den Fingerspitzen leicht nach oben zu drücken.

Meiner erhaltenen Information nach helfen die unterschiedlich versetzten Plastikplättchen an der Seite die Luft besser zirkulieren zu lassen.

Insgesamt ist der Revodry 34,5 cm breit/ 45 cm tief/ 31,5 cm hoch und wiegt circa 6,4 kg.

Im hinteren Teil des Revodry befindet sich ein Ventilator mit einem Durchmesser von 19 cm.

Der Revodry hat einen Stromverbrauch von 450 Watt. Ich habe bei einer Revodry-Testerin Folgendes gelesen:

> *„Wenn man 4 Einschübe mit Rohkostbrot circa 12 Stunden bei 40 Grad dörrt, liegt der Stromverbrauch bei circa 87 Cent“*.

Die große Stärke des Revodry liegt im Verhältnis der Größe des Ventilators zur Größe des Dörrgerätes.

In anderen Dörrgeräten befindet sich im hinteren Teil ein Ventilator der recht klein wirkt – im Verhältnis zur Größe des Dörrgerätes. Das kann unter Umständen dazu führen, dass das Dörrgut wie Fruchtnaschi (Fruchtleder) oder Cracker nicht gleichmäßig durchtrocknet und ein Versetzen und Wenden der Einschübe notwendig macht.

6.1.3 Einstellen des Revodry

Einfach die Luftklappe aufsetzen, das Dörrgerät anstellen, ein kurzer Piep ertönt und es erscheint eine 10:00. Das Dörrgerät würde sich nach 10 Stunden wieder abschalten.

Rechts von der Einschalttaste befindet sich ein Minuszeichen, links ein Pluszeichen. Mit diesen beiden Tasten kann beim vorherigen Drücken von TIMER die Abschaltzeit im 30 Minutentakt eingestellt werden (2:30, 4:30, 8:00, 12:30 usw.)

Der Revodry ist beim Anschalten automatisch auf 70 Grad eingestellt. Um zum Beispiel Rohkosttemperatur unter 45 Grad einzustellen, einfach den Schalter TEMP betätigen und mit der Minustaste auf 45 oder 40 Grad heruntergehen. Die Temperatur lässt sich immer um 5 Grad verringern, bis 30 Grad Minimumtemperatur.

6.1.4 Revodry im Vergleich mit dem Excalibur (älteres Modell)

- dörrt bedeutend leiser
- Edelstahleinschübe
- 6 kleinere Einschübe statt 9 größere Einschübe
- helles Design
- keine Schienen, sondern Plättchen am Rand
- digitale Bedienung

6.1.5 Vorteile des Revodry

Diese Vorteile des Revodrys habe ich nach ausführlicher Testung herausgefunden:

- arbeitet sehr leise
- wechseln der Einschübe nicht mehr notwendig
- Dörrt stromsparend
- 5 Jahre Garantie
- helles und schlichtes Design – passt in jede Küche
- gutes Preis- Leistungsverhältnis
- Temperatur bleibt konstant bei der eingestellten Temperatur im gesamten Dörrgerät.

6.1.6 Nachteile des Revodrys

Bei meiner Testung sind mir auch zwei Nachteile aufgefallen:

1. Es ertönt immer ein Piepton, wenn eine Taste am Revodry gedrückt wird, den man nicht leiser bzw. abstellen kann.

2. Schaltet sich das Dörrgerät von selbst an, piept es 20mal laut. Diese Lautstärke kann auch nicht leiser oder abgestellt werden.

6.1.7 Was kann mit dem Revodry gedörrt werden?

Ich habe den Revodry sehr intensiv getestet. Verschiedenste Fruchtnaschis, verschiedene Cracker, eingeweichte Nüsse und Samen, angekeimte Sprossen, Obst, Gemüse und Wildkräuter durften sich schon im Dörrgerät ahlen.

Für Fruchtleder und Cracker ist der Revodry für mich einfach unschlagbar. Kein Versetzen oder Drehen der Einschübe ist mehr notwendig, alles dörrt gleichmäßig durch, vorausgesetzt, die Dörrmasse wird gleichmäßig auf den Schalen der Anti-Haftfolie verteilt.

Beim früheren Dörren mit dem älteren großen Excalibur-Dörrer musste ich die Einschübe versetzen oder verdrehen. Diese Handgriffe kann ich mir mit dem Revodry sparen.

Das fantastische Dörrergebnis ist auf die Größe des Ventilators im Verhältnis zur Größe des Dörrgerätes zurückzuführen. Der Ventilator ist im Verhältnis zur Größe des Dörrgerätes recht groß.

6.2 BYZOO – Das Dörrgerät aus Edelstahl

Dieses Dörrgerät werde ich bald testen.

Es ist komplett aus Edelstahl hergestellt und etwas kleiner als der Revodry. Auch hier verteilt sich die Luft gleichmäßig auf allen 6 Dörrebenen und die Zutaten trocknen gleichmäßig. Mit dem digitalen Touchpad kann die Zeit bis zu 30 Stunden und die Temperatur von 20 bis 80 Grad eingestellt werden.

„Der **Byzoo Trockenofen DH02*** ist einzigartig, da er vollständig aus Edelstahl besteht und der Dörrprozeß der Zutaten beobachtet werden kann, ohne die Tür zu öffnen, um einen Wärmeverlust zu vermeiden.“

Aufgrund seiner geringen Größe benötigt der Dörrautomat wesentlich weniger Platz als herkömmliche Trockenöfen.

Dank des digitalen Touch-Displays kann die Temperatur zusammen mit der Zeit einfach eingestellt werden.

6.3. Andere Dörrgeräte

Neben dem Excalibur gibt es noch das Sedona Dörrgerät, welches auch in vielen Rohkostküchen gern verwendet wird. Seit kurzer Zeit gibt es auch Infrarot- Dörrgeräte. Sie sollen leiser arbeiten und noch schneller dörren.
Mit diesen Geräten habe ich keine Erfahrung. Informiert Dich am besten online in diversen Shops.

Ich habe bis 2015 ein älteres Modell eines Excaliburs verwendet. Mittlerweile gibt es neuere Modelle in verschiedenen Größen.

7. Weitere Geräte für das Dörren

7.1. Hochleistungsmixer

Für das Dörren benötige ich für einige Rezepte einen Hochleistungsmixer, um zum Bsp. eine leckere fruchtige Mischung für verschiedene Fruchtnaschisorten zu mixen.

Eine Innovation unter den Hochleistungsmixern stellt der **Bianco Gusto*** dar.

„Der Hochleistungsmixer Bianco Gusto gehört zu den Premiumprodukten auf dem Markt der Standmixer. Durch sein sehr hohes Leistungsniveau und seine qualitativ hochwertige Verarbeitung erfüllt er höchste Ansprüche. Er verfügt über einen bürstenlosen Magnetmotor. Dieser schafft starke 1,6 PS und wird aktiv gekühlt. So erreicht der Motor des Bianco Gusto Hochleistungsmixers stolze 32000 Umdrehungen pro Minute. Er arbeitet darüber hinaus sehr leiste und kommt ohne mechanischen Verschleiß aus. Die gewünschten Geschwindigkeiten sind individuell für jeden Zweck einstellbar. Anders als bei AC Motoren kann dieser bürstenlose Magnetmotor nicht überhitzen. Damit hat Bianco einen Hochleistungsmixer geschaffen, der sich durch eine besonders hohe Lebenserwartung auszeichnet und trotzdem für viele Zwecke das passende Werkzeug darstellt. Ob mahlen oder kneten, der Bianco Gusto überzeugt bei der Zubereitung von allerlei Speisen und gesunden Smoothies durch seine enorme Vielseitigkeit. Dadurch, dass er mit 200% mehr Drehmoment aufwarten kann, sind für den Bianco Gusto auch schwierige Mixturen kein Problem.“

Bei Bedarf kann ein Vakuumaufsatz dazu bestellt werden und es gibt die Möglichkeit, grüne Smoothies ohne viel Sauerstoffeinwirbelung zu mixen.

Es gibt auch kleinere und günstigere Modelle der Marke Bianco.

„Der neue Hochleistungs-Standmixer ***Panda von Bianco***** besticht nicht nur durch ein schlichtes modernes Design und seiner Leistung, er lässt sich vor allem kinderleicht mit dem logDial Bedienelement bedienen. Angetrieben wird der Mixer mit einem 1,95 PS starken Motor. Damit schafft er es auf satte 30.000 Umdrehungen pro Minute, wodurch mit dem Bianco Panda keine Wünsche offen bleiben. Der Bianco Panda arbeitet sehr schnell, effizient und bereitet mühelos faserfreie grüne Smoothies, leckere Obst-Smoothies mit cremiger Konsistenz, gesunde Pestos, Suppen, Dressing und Saucen zu und das ohne Nährstoffverlust.“*

7.2. Foodmatic

Mit dem **Foodmatic*** mixe ich nicht nur kleinere Mengen an Fruchtnaschimasse, sondern auch Dressings, Saucen oder Dipps. Auch kleinere Mengen grüne Smoothies lassen sich darin mixen.

Einen ganz großen Vorteil sehe ich darin, dass er ein Mix- und Mahlwerk in einem hat und so können nicht nur verschiedene Speisen gemixt, sondern auch Nüsse, Samen und Saaten gemahlen werden.

Wirklich genial. Der 1 PS-Motor garantiert eine starke Mixleistung. Im Lieferumfang sind ein 1 Liter Becher und ein 0,8 Liter Becher enthalten.

7.3 Entsafter mit Püriereinsatz

Mit dem Püriereinsatz des **Omega Juicer 8226*** bereite ich gern ein Mus aus Trockenfrüchten zu.

Außerdem können damit auch wunderbare Teige aus Sprossen für Lebkuchen oder Pizza hergestellt werden.

7.4 Gemüsereibe

Mit dieser rostfreien **Vierkantreibe*** bereite ich problemlos und schell Gurken-, Möhre- oder Apfelraspel zu.

Gerade für den fantastischen rohveganen Apfelstrudel ist dieses kleine Küchengerät unerlässlich.

7.5 Kokosbeil

Mit so einem ähnlichen **Kokosbeil/ Hackmesser*** öffne ich Trinkkokosnüsse. Schau Dir dazu auch mein **Video** an.

In diesem eBook findest Du einige Rezepte, die als Zutat junges Kokosnussfleisch benötigen.

7.6. Apfelentkerner

Mit diesem Apfelentkerner* lassen sich Äpfel prima entkernen und anschließend zu halt-baren Apfelringen dörren.

7.7 Sprossenglas

In so einem umweltfreundlichem Sprossenglas* mit Siebeinsatz keime ich gern Getreide wie Roggen, Buchweizen oder Hülsenfrüchte wie Linsen.
In diesem eBook findest Du einige Rezepte, für die ein Teig aus gekeimten Sprossen benötigt wird.

Mehr Ausrüstung für eine umfangreiche Sprossenzucht findest Du hier* bei meinen Empfehlungen.

8. Zutaten fürs Dörren

Ich verwende für meine Rezepte ausschließlich biologisch erzeugte Lebensmittel. Frische Lebensmittel bestelle ich vor allem über unsere wöchentliche Biokiste oder kaufe im Bioladen, Wochenmarkt oder Supermarkt dazu. Einige Zutaten, zum Bsp. für die Weihnachtsnascherei ziehe ich selbst in Form von Sprossen. In diesem Kapitel beschreibe ich Dir Zutaten, die ich für einige, der hier vorgestellten Rezepte verwende.

Birkenzucker* ist ein alternatives Süßungsmittel und basiert auf einer chemischen Veränderung von Holzzucker, der sogenannten Xylose. Birkenzucker wird insbesondere aus Laubhölzern (vor allem

Birken) und Mais gewonnen. Studien aus den 70er Jahren zeigen, dass Birkenzucker nachweislich Karies reduziert.

Carob ist eine gute Alternative zu Kakao. Das Pulver hat einen leicht karamellig, süßlichen Geschmack. Ich verwende gern zwei verschiedene Sorten des Carobpulvers, das normale **Carob*** (karamellig süß) und den **Sonnencarob*** (karamellig fruchtig süß).

Datteln* sind unser Süßungsmittel Nummer 1. Damit süße ich zum Beispiel verschiedene Fruchtnaschisorten oder Teige für Kekse, Plätzchen und Lebkuchen.

Edelhefeflocken gibt es nicht in Rohkostqualität. Dieses Produkt kaufe ich im Bioladen oder Reformhaus. In diversen Supermärkten, wie Edeka, habe ich Edelhefeflocken auch schon gesehen. Edelhefeflocken geben Speisen einen leicht würzigen, käseartigen Geschmack.

Flohsamenschalen* sind ein gutes Bindemittel, welches ich zum Beispiel für süße oder herzhafte Wraps oder Köfte verwende. Außerhalb der rohköstlichen Dörrküche, kann damit auch sehr gut rohveganer Grießbrei oder rohveganer Mozarella (aus ungeschälten Hanfsamen oder Cashewkernen) hergestellt werden.

Hanfsamen* (geschält) verwende ich auch gern als Zutat für Wraps oder knusprige Mischungen.

Aus Hanfsamen (geschält wie ungeschält) kannst Du auch eine vegane „Milch“ zaubern.

Joghurtferment* benötigen wir für das Rezept für Joghurt aus Trinkkokosnüssen, den ich im Dörrgerät bei 35 Grad fermentieren lasse.

Mandelpüree* verfeinert viele Speisen. Für die Dörrküche verwende ich es für Wraps, ganz selten auch mal als kleine Zutat für Fruchtledermasse.

Kakaopulver* verwende ich in Rohkostqualität. In der Dörrküche gern als Zutat für Fruchtleder oder in der Weihnachtsnascherei.

Kakaobutter* verwende ich nicht direkt für Dörrrezepte, sondern als
Deko (Weihnachtsplätzchen) bzw. als Zutat, die nach dem Dörren verwendet wird.

Kakaomasse* verwende ich ähnlich wie die Kakaobutter. Sie enthält noch einen hohen Anteil an Kakao und gibt ein herrlich schokoladiges Aroma, viel intensiver als eine Mischung aus Kokosöl und Kakaopulver.

Kokosmus* verwende ich gern als Zutaten für Wraprezepte oder für Fruchtlederrezepte. Diese Kombination Carob-Kokosmus-Vanille -schmeckt genial.

Kokosöl* verwende ich wie Kakaobutter und Kakaomasse nicht direkt für Dörrrezepte, sondern als Zutaten für Schokolade, mit der ich einige gedörrte Lebensmittel verziere.

Leinsamen verwende ich für einige Rezepte. Meistens verwende ich für meine Leinsamencracker Leinsamen, die ich für circa 20 Stunden in Wasser einweiche. Für meine panierten Zwiebelringe verwende ich gern die Goldleinsamen von Vitasprosse, die schon angekeimt und wieder getrocknet sind.

Tamari*, eine nichtpasteurisierte Sojasauce verwende ich gern für einige Dörrrezepte zum Marinieren.

Tomaten* (getrocknet) sind Bestandteil einiger Dörrrezepte.

Trinkkokosnüsse* können für Dörrrezepte vielfältig verwendet werden. Dafür verwende ich vor allem das junge Kokosnussfleisch, um herzhafte Snacks herzustellen.

Verschiedene Trockenfrüchte und Nüsse in Rohkostqualität, die ich für eine Dörrrezepte verwende, bestelle ich bei **Keimling*.**

Keimfähigen Leinsamen bzw. gekeimten Goldleinsamen bestelle ich bei **Vitasprosse**.

Trinkkokosnüsse bestelle ich bei Pure Raw (siehe Link oben) oder bei **Jurassic Fruit*.** Erstbesteller bei Jurassic Fruit bekommen mit dem Gutscheincode **SILKELEOPOLD** 10% Rabatt auf ihre Bestellung.

9. Lagerung von gedörrten und getrockneten Lebensmitteln

Lagere die getrockneten Lebensmittel luftdicht und vor Feuchtigkeit geschützt, am besten in **Schraubgläsern*** oder **Bügelgläsern*.** Das Dörrgut muss vollständig ausgekühlt sein, bevor es in Gläser gefüllt und verschlossen wird.

Versehe die Gläser mit Etiketten, wann Du etwas gedörrt hast, so behältst Du gut den Überblick.

Feuchtigkeit und Luft sollten nicht eindringen können. Am besten trocken und kühl lagern. Die Küche ist nicht unbedingt geeignet, wenn viel gekocht wird.

Bei zu langer Lagerzeit gehen Aromastoffe verloren. Prüfe in Abständen, ob das Dörrgut noch in Ordnung ist. Schimmliges Dörrgut sofort entsorgen.

10. Nüsse, Kerne, Samen und Körner

Das folgende Kapitel habe ich meinem ersten eBook **Sprossenzucht leicht gemacht** entnommen. Hier erkläre ich, wieso es wichtig ist, Nüsse, Samen und Kerne in größeren Mengen einzuweichen bzw. anzukeimen.

Nüsse können nach dem Einweichprozess sehr gut zurückgetrocknet und somit auch über einen längeren Zeitraum als Vorrat aufbewahrt werden. Genauso verhält es sich mit angekeimten Saaten oder Körnern.

10.1 Phytinsäure in Nüssen & Co.

In Nüssen, Samen, Kernen, Hülsenfrüchten und Getreide ist die so genannte Phytinsäure enthalten. Dieser Stoff wird benötigt um Phosphate zu speichern. Phosphate werden gebraucht, damit eine kräftigte Pflanze heranwachsen kann.
Eine zu große Menge an Phytinsäure können wir in unserem Körper nicht gebrauchen, weil sie die Eigenschaft hat wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink usw. an sich zu binden und wir diese dann nicht mehr verwerten könnten.
Essen wir über einen längeren Zeitraum größere Mengen uneingeweichte Nüsse, Samen, Kerne und Getreideflocken, kann es passieren, dass wir in einen Mineralstoffmangel hineinrutschen.

Allerdings ist die Phytinsäure generell nicht schlecht. Ihr wird auch eine antioxidative Wirkung nachgesagt. Zudem verzögert sie die Verdauung von Stärke und wirkt sich regulierend auf den Blutzuckerspiegel aus.

Um nicht zu viel Phytinsäure zu uns zu nehmen, können wir einfach die Nüsse, Kerne, Samen, Hülsenfrüchte und Getreidekörner einweichen. Durch das Einweichen wird Phytase freigesetzt, welche die Phytinsäure abbauen kann.

Phytinsäure ist gegenüber küchenüblichen Temperaturen hitzebeständig und wird kaum durch Kochen oder Backen zerstört!

10.2 Nüsse & Co. Einweichen

Ich keime viele Hülsenfrüchte, Getreidekörner, Kerne und Samen. Dafür ist das Einweichen eine Voraussetzung für den Start des Keimprozesses. Mit dem Einweichen der Saaten stimulieren wir den Keimprozess und eine unglaubliche Lebenskraft wird freigesetzt.

- Weiche am besten Saaten wie Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Nüsse über Nacht ein.
- Schütte das Einweichwasser weg und spüle alles mit frischem Wasser gut nach.

Am Ende des Kapitels findest Du eine Tabelle mit den verschiedenen Einweichzeiten von Nüssen, Kernen, Samen und Körnern. Auf diese Weise kannst Du zum Beispiel Nüsse & Co. Einweichen, um Saucen und Dips herzustellen oder um ein Müsli zu bereichern.

Am Ende dieses Kapitels findest Du eine Tabelle mit den verschiedenen Einweich- und Trocknungszeiten von Nüssen, Kernen, Samen und Körnern.

10.3 Aktivieren von Nüssen & Co.

Um Nüsse, Kerne und Samen wirklich richtig zu aktiveren, ist eine etwas längere Einweichzeit nötig. Geröstete Nüsse, Kerne und Samen können nicht mehr aktiviert werden.

Durch das lange Einweichen der Nüsse wird nicht nur der Keimprozess aktiviert, sondern auch weniger bekömmliche Stoffe abgebaut und es findet außerdem ein Nährstoffaufbau statt.

1. Weiche Nüsse & Co. mindestens 18 Stunden, maximal 24 Stunden in gefiltertem Wasser ein.
2. Wechsel nach 12 Stunden das Einweichwasser.
3. Durch das Einweichen schwellen die Nüsse, Kerne und Samen an.
4. Spüle nach der Einweichzeit die Nüsse, Kerne und Samen gründlich ab.
5. Dörre alles im Dörrgerät bei 40 bis 42 Grad richtig trocken.

Achte darauf, dass die Dauer des Dörrens auf die Dicke und Größe der Nüsse ankommt.

Lagere die gut durchgetrockneten Nüsse, Kerne und Samen in verschließbaren Gläsern. Auf diese Weise hast Du immer verträglichere Nüsse, Kerne und Samen als Vorrat im Haus.

Beim Trocknungsvorgang der eingeweichten Nüsse wird ihnen Wasser entzogen und der Transformationsprozess der Keimung wird gestoppt. Alle wertvollen Inhaltsstoffe bleiben erhalten und werden wieder reaktiviert, sobald die Saaten mit unserem Speichel im Mund in Berührung kommen.

Ich persönlich empfinde eingeweichte Nüsse und Kerne als viel schmackhafter als ihren trockenen Gegenpart.

Wenn Du eine Handvoll trockene Nüsse isst oder ein Stück Rohkostkuchen mit Nüssen ist das nicht so schlimm. Längerfristig gesehen, wenn Du viele Nüsse und Saaten isst, gehe dazu über den größeren Teil davon einzuweichen und eventuell sogar wieder zu trocknen, um einen Vorrat an aktivierten Nüssen zu haben.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eingeweichte Nüsse und Saaten besser verdaulich sind. Das hängt unter anderem auch an den in Nüssen& Co. befindlichen Enzyminhibitoren.

10.4 Was bewirken Enzyminhibitoren?

In Nüssen, Samen, Kernen und Hülsenfrüchten ist ein spezieller wachstumshemmender Stoff, Enzyminhibitoren, enthalten.

Enzyminhibitoren sind Wirkstoffe, die sich an Enzyme binden den deren Aktivitäten behindert. Sie verhindern das Keimen von Nüssen, Samen, Kernen und Hülsenfrüchten, solange sie sich im trockenen Zustand befinden.

Die Bauchspeicheldrüse produziert Enzyme für die Verdauung. Diese verschiedenen Enzyme sind für die Kohlenhydratverdauung, die Eiweißverdauung und die Fettverdauung zuständig.

Essen wir Nüsse, Samen und Kerne ohne sie vorher einzuweichen, essen wir auch die Enzyminhibitoren mit und erschweren damit unsere eigene Verdauung.

Durch das Einweichen von Nüssen, Saaten, Kernen und Samen werden diese Enzyminhibitoren abgebaut und können so die Enzyme und die Aktivität der Enzyme nicht mehr verhindern.

Weiche den größeren Teil der Nüsse, Samen und Saaten, die Du zu Dir nimmst, ein. Trockne sie anschließen wieder und bewahre sie als Vorrat in Schaub -oder Bügelgläsern auf.

Tabelle für die Einweich- und Trockenzeit für Nüsse & Co:

Nüsse/ Kerne/ Samen	Einweichzeit	Trockenzeit
Mandeln	12 h	20 h
Haselnüsse	8 h	12 bis 14 h
Walnüsse	4 bis 6 h	12 bis 14 h
Pekanüsse	6 h	12 bis 14 h
Paranüsse	6 h	18 bis 20 h
Kürbiskerne	12 h	8 bis 10 h
Sonnenblumenkerne	6 bis 8 h	6 bis 8 h
Sesam	8 h	4 bis 6 h
Wilderdnüsse	7 h	10 bis 12 h
Erdmandeln	12 h	10 bis 12 h

11. Dörr-Rezepte

11.1 Das Dörren von Obst

Fast alle Obstsorten eignen sich zum Dörren. Je geringer der Wassergehalt, umso besser. Wassermelone gehört zum Bsp. zu den Obstsorten, die sich nicht zum Dörren eignen, da der Wassergehalt viel zu hoch ist.

- achte auf gute Qualität der Früchte
- Bio und naturbelassen sollte immer erste Wahl sein
- verwende reife Früchte ohne Schadstellen
- Kernobst immer entkernen

Weißt Du, wie Du Verfärbungen von Früchten verhindern kannst?

- Apfelscheiben können zum Bsp. kurz in 1% Salzwasser eingetaucht werden. Dafür gib 10 g Salz auf 1 Liter Wasser.

- Sehr süße Früchte, wie Aprikosen und Bananen können auch mit Zitronensaft bestrichen werden.

11.1.1 APFELCHIPS

Dafür eignen sich vor allem Sorten, bei denen Zucker und Fruchtsäure ausgewogen sind. Apfelschalen können auch für Apfeltee getrocknet werden - die Schale dafür vorher gründlich reinigen.

Apfelscheiben mit oder ohne Schale dörren. Dafür die Äpfel gründlich waschen oder schälen. Entkerne mit einem Apfelentkerner die Äpfel und schneide sie in dünne Scheiben.

Lege die Scheiben auf die Dörrebenen eines Dörrgerätes (mit Dörrfolie) und dörre zwei Stunden bei 50 Grad. Schalte anschließend die Temperatur auf 40 Grad und dörre die Apfelscheiben 6 bis 8 Stunden weiter. Nach den ersten 5 Stunden kann die Dörrfolie ent-

fernt werden. Am besten die Apfelscheiben mit der oberen Seite (die nun angetrocknet ist) auf das Dörrgitter legen.

Apfelscheiben, mit einer Scheibendicke von 10 mm Scheiben, benötigen circa 14 Stunden bei 40 Grad.

11.1.2 BIRNE

Birnen werden ähnlich wie Äpfel gedörrt.

Schneide die Birne nach dem gründlichen Abwaschen oder Schälen in Scheiben oder Schnitze, lege sie auf Dörrebenen (mit Folie) und dörre sie anschließend 6 bis 8 Stunden trocken. Zwei Stunden bei 50 Grad, die restlichen Stunden bei 40 Grad. Nach circa 5 Stunden kann die Dörrfolie entfernt werden. Am besten die Birnenscheiben mit der oberen Seite (die nun angetrocknet ist) auf das Dörrgitter legen.

11.1.3 ERDBEERE

Erdbeeren eignen sich aufgrund ihres hohen Wassergehalts nicht so gut allein zum dörren. Sie schrumpfen zu sehr, verfärben sich und leiden geschmacklich. Dafür sind sie sehr gut für Fruchtnaschis geeignet. Siehe Rezeptteil.

11.1.4 BANANE

Reife Bananen (gelb mit braunen Punkten auf der Schale) eignen sich sehr gut zum Trocken.

Bananen in dünne Scheiben oder Streifen schneiden, auf die Dörrebenen des Dörrgerätes legen und je nach Konsistenz um die 10 bis 12 Stunden dörren. Zwei Stunden bei 50 Grad, die restliche Zeit bei 40 Grad. Nach 5 Stunden kann die Dörrfolie entfernt werden. Am besten die Bananenscheiben mit der oberen Seite (die nun angetrocknet ist) auf das Dörrgitter legen.

Bananen eignen sich sehr gut als Basismasse für verschiedene Fruchtledersorten. Siehe Rezeptteil.

Bananen mit einer Scheibendicke von 8 bis 10 mm benötigen circa 14 bis 15 Stunden bei 40 Grad.

11.1.5 ZITRONE UND ORANGE

Dafür bitte nur naturbelassene biologische Zitronen und Orangen verwenden!

Die Früchte dünn schälen, das Weiße entfernen. Die Schalen in größere Stücke oder klein geschnitten trocken dörren. Dafür die

Schalen auf die Dörrebene (mit Dörrfolie) geben und 4 bis 6 Stunden bei circa 40 Grad dörren. Wunderbar zum Würzen von verschiedenen rohveganen Speisen.

11.1.6 KIWI

Reife Kiwis (gold oder grün) eignen sich sehr gut fürs Dörren. Die Kiwis können auch mit Schale gedörrt werden. Dabei unbedingt auf Bioqualität achten. Wasche die Kiwis gründlich und schneide sie (geschält oder ungeschält) in dünne Scheiben. Dörre diese Scheiben auf Dörrfolie + Dörrebene zwei Stunden bei 50 Grad, dann 6 bis 8 Stunden bei 40 Grad.

11.1.7 ANANAS

Reife Ananas eignet sich sehr gut zum Dörren.
Dafür die Ananas schälen, den Strunk entfernen, in dünne Scheiben schneiden und diese auf Dörrebenen (mit Folie) legen. Dörre die Ananasscheiben 8 bis 10 Stunden trocken. 2 Stunden bei 50 Grad, die restliche Zeit bei 40 Grad. Nach 5 Stunden kann die Dörrfolie entfernt werden. Am besten die Ananasscheiben mit der oberen Seite (die nun angetrocknet ist) auf das Dörrgitter legen.

11.1.8 MANGO

Reife Mangos eignen sich sehr gut zum Dörren. Dafür die Mangos schälen und in dünne Scheiben oder Stücke schneiden. Lege diese Stücke auf eine mit Dörrfolie bestückte Dörrebene und lasse sie cir-

ca 8 bis 10 Stunden Dörren. Die ersten zwei Stunden bei 50 Grad, die restliche Zeit bei 40 Grad. Die Mangostücke immer mal wieder wenden bzw. die letzten Stunden ohne Dörrfolie dörren.

11.1.9 PAPAYA

Reife Papayas eignen sich sehr gut zum Dörren.

Schäle die Papaya und schneide das Fruchtfleisch in dünne Scheiben. Lege diese auf die Dörrebenen (mit Dörrfolie) und dörre sie 6 bis 8 Stunden trocken. Die ersten beiden Stunden bei 50 Grad, die restliche Zeit bei 40 Grad.

11.1.10 PAPAYAKERNE

Die Kerne der Papaya können auch verwendet werden. Wasche sie gründlich und entferne Fasern und Fruchtfleisch. Gebe die Kerne auf eine Dörrebene (mit Dörrfolie) und trockne das Ganze die ersten beiden Stunden bei 50 Grad und weitere 12 bis 14 Stunden bei 40 Grad.

Die Kerne können als Pfefferersatz verwendet werden.

11.2 Das Dörren von Wildfrüchten

11.2.1 SANDDORN

Sanddorn sind sehr vitamin-C-haltige Früchte, die wir im Spätsommer bzw. Frühherbst in bestimmten Regionen sammeln können. Die Sanddornfrüchte können auch wunderbar gedörrt und als Vorrat aufbewahrt werden.

Sanddorn pflücken, abspülen und auf den Dörrebenen ausbreiten. Hier kann die Dörrfolie oder die Netzfolien des Revodry verwenden

werden. Der Vorteil der Netzfolien besteht darin, dass auch die warme Luft von unten an die Beeren gelangt.

Die Sanddornbeeren circa 14 Stunden trocken dörren. Auch hier kann die Temperatur in den ersten 1 oder 2 Stunden auf 50 Grad gestellt werden, danach auf 40 Grad herunterstellen.

11.2.2 HAGEBUTTE

Auch diese Wildfrucht ist sehr gut zum Dörren geeignet. Aus Hagebutten kann auch ein Pulver hergestellt werden. Dafür am besten reife, weiche Hagebutten verwenden. Nach dem ersten Frost beginnen die Hagebutten weich zu werden. Je später geerntet wird, umso süßer ist der Geschmack.

1. Wasche die Hagebuttenfrüchte und schneide sie eventuell etwas kleiner – halbieren oder vierteln.
2. Gib die Hagebuttenstücke auf die Dörrebenen (am besten mit Netzfolie, wenn Du den Revodry verwendest) des Dörrgerätes.
3. Dörre die Hagebutten circa 4 Stunden bei 50 Grad, dann weitere 15 Stunden bei 40 bis 45 Grad.
4. Die Früchte müssen richtig gut durchtrocknen.
5. Nach dem Trocknen die Hagebuttenstücke mit einem Hochleistungsmixer gut durchmixen, so lange, bis ein feines Pulver entsteht. Der Vitamix ist so leistungsstark und mahlt auch die harten Kerne feiner, wenn Du etwas Geduld mitbringst.

6. Füll das Pulver in ein Schraubglas und lagere es kühl und trocknen.

11.3 Das Dörren von Gemüsefrüchten

11.3.1 PAPRIKAPULVER

Aus reifer Paprika (vor allem regional) lässt sich sehr gut Paprikapulver herstellen.

Dafür reife Paprika waschen, entkernen und so klein wie möglich schneiden. Die Paprikastücke auf eine mit Dörrfolie ausgelegte Dörrebene eines Dörrgerätes geben und circa 12 bis 14 Stunden bei 40 bis 45 Grad trocknen. Die ersten beiden Stunden kann das Dörrgerät wieder auf 50 Grad eingestellt werden. Anschließend mit einem leistungsstarken Mixer die getrockneten Paprikastücke zu Pulver mahlen und in Schraub- oder Bügelgläsern aufbewahren.

Das Paprikapulver kann für Salate, Gemüsegerichte oder selbstgemachte pikante Aufstriche verwendet werden.

11.3.2 TOMATEN

Reife und aromatische Tomaten eignen sich sehr gut zum Dörren.

Dafür die gewaschenen reifen Tomaten in dünne Scheiben schneiden, auf das mit Dörrfolie ausgelegte Dörrgitter geben und bei circa 40 Grad 12 bis 14 Stunden dörren lassen. Die ersten beiden Stunden kann die Temperatur auf 50 Grad gestellt werden.

11.3.3 ZUCCHINI

Zucchini eignen sich sehr gut für Gemüsechips. Allerdings verwende ich hierfür noch andere Zutaten. Du findest ein Gemüsechipsrezept mit Zucchini weiter hinten im Rezeptteil.

11.4 Das Dörren von Gemüse und Champignons

Vor allem Wurzel- und Zwiebelgemüse, aber auch grüne Kohlsorten wie Wirsing, Palmkohl oder Grünkohl eignen sich gut zum Dörren.
Leckere Rezepte mit Wirsing, Palmkohl, Grünkohl, Pastinaken, Kürbis und Rote Beete findest Du im Rezeptteil unter Gemüsechips.

11.4.1 TOPINAMBURCHIPS

Zutaten:

- 500 g Topinambur

Zubereitung:

1. Die Topinamburknollen gründlich waschen und gleichmäßig in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben auf 2 bis 3 Dörrebenen verteilen und zunächst für zwei Stunden bei 50 Grad dörren. Anschließen für circa 10 Stunden bei 40 Grad dörren.
3. Die getrockneten Chips in einem Schraubglas luftdicht aufbewahren. Die Chips müssen richtig trocken sein.

11.4.2 CHAMPIGNONPULVER

Dieses Champignonpulver kann für Salate, Gemüsegerichte oder selbstgemachte Aufstriche und Suppen verwenden werden. Auf dem Foto siehst Du die getrockneten Champignonstücke vor dem Vermahlen.

Zutaten:

- 500 g Pilze

Zubereitung:

1. Die Pilze mit einem Tuch säubern und in kleine Stücke schneiden.
2. Diese auf zwei Dörrebenen eines Dörrgerätes ausbreiten und zuerst für zwei Stunden bei 50 Grad trocknen lassen. Anschließend für circa 12 Stunden bei 40 Grad trocknen.
3. Wenn die Pilzstückchen richtig trockne sind in einem kleinen Mixer fein mahlen und in ein Schraubglas füllen.

11.4.3 SELLERIESALZ

Ein fein würziges Pulver zum milden Würzen von Gerichten und Salaten.

Zutaten:

- 20 Stangen Staudensellerie

Zubereitung:

1. Den Sellerie waschen und abtrocknen.
2. Die Blätter und die Stängel klein schneiden und gleichmäßig auf die mit Dörrfolie ausgelegten Dörrebenen verteilen.

3. Alles für circa 18 Stunden dörren (die ersten beiden Stunden bei 50 Grad, die restliche Zeit bei 40 Grad).
4. Den getrockneten Sellerie im Foodmatic oder Hochleistungsmixer zu einem feinen Pulver verarbeiten und in kleinen Schraub- oder Bügelgläsern aufbewahren

11.4.4 ZWIEBELPULVER

Zwiebelpulver kann sehr gut zum Würzen von Salaten oder für selbstgemachte Aufstriche verwendet werden.

Zutaten:

- 500 g Zwiebeln

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und so klein wie möglich würfeln.
2. Alles auf mit Dörrfolie ausgelegte Dörrebenen geben, schön verteilen und trocken dörren lassen. Die erste Stunde bei 60 Grad, weitere 5 bis 6 Stunden bei 40 Grad.
3. Die trockenen Zwiebelstücke zu Pulver mahlen und in dicht verschlossenen Gläsern aufbewahren.

11.4.5 KNOBLAUCHPULVER

Das Knoblauchpulver kann ähnlich wie das Zwiebelpulver verwendet werden.

Lecker ist auch eine Mischung aus getrockneten Zwiebeln, Knoblauch und Lauch.

Zutaten:

- 4 Knollen Knoblauch

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden.
2. Auf zwei mit Dörrfolie ausgelegten Dörrebenen gut verteilen und dörren lassen. Die erste Stunde bei 60 Grad, weitere 4 bis 5 Stunden bei 40 Grad.
3. Die trockenen Knoblauchstücke zu Pulver mahlen und in dicht verschlossenen Gläsern aufbewahren.

11.5 Das Dörren von Kräutern

Die beste Methode der Konservierung von Kräutern.

Fürs Trocknen am besten vor der Blüte sammeln, dann sind die Kräuter am aromatischsten und der Wirkstoffgehalt ist hoch.

Kräutern wie Brennnessel oder Gartenkräuter wie Pfefferminz, Salbei können gebündelt zum Trocknen aufgehängt werden oder im Dörr-gerät bei 35 Grad dörren.

Beim Trocknen nicht dem direkten Sonnenlicht aussetzen, sonst gehen zu viele Inhaltsstoffe verloren.

11.5.1 GARTENKRÄUTER

Diese Gartenkräuter eignen sich für das Dörren.

- Petersilie
- Bohnenkraut
- Salbei
- Pfefferminz
- Rosmarin
- Melisse
- Thymian
- Liebstöckel
- Dill

- Oregano

11.5.2 WILDKRÄUTER

Diese Wildkräuter eignen sich zum Beispiel für das Dörren.

- Brennnessel
- Acker-Schachtelhalm
- Löwenzahn
- Breit- und Spitzwegerich
- Schafgarbe

Wenn Du mehr Informationen für das Sammeln und Trocknen von Wildkräutern benötigst, dann lies gern meinen Blogartikel dazu: **https://www.silkeleopold.de/7-wertvolle-tipps-fuer-das-sammeln-und-trocknen-von-wildkraeutern/**

11.6 Die Herstellung von gesundem Mehl

In den letzten Jahren habe ich es mir angewöhnt, Buchweizen anzukeimen, trocken zu dörren und in großen Vorratsgläsern aufzubewahren.

Auf diese Weise kann ich mir, je nach Bedarf, ganz schnell ein gesundes, vital- und enzymreiches Mehl zubereiten, welches sehr gut verdaulich ist.

Dafür mixe ich eine gewisse Menge an getrockneten Buchweizensprossen in meinem Hochleistungsmixer. Dieses verwende ich zum Bsp. gern für meine Weihnachtsdörrerei oder zum Panieren von Zwiebelringen.

11.6.1 DAS ANKEIMEN VON BUCHWEIZEN

Die Buchweizensprossen sind noch verträglicher als das ungekeimte Korn und enthalten zudem mehr Nährstoffe.

1. Keimfähigen geschälten Buchweizen für circa 30 Minuten in Wasser einweiche.
2. Danach gut abspülen. Achtung – er schleimt stark. Gut abtropfen lassen.
3. Den Buchweizen circa 2 bis 3 Tage ankeimen lassen. An diesen Tagen morgens und abends die jungen Buchweizenkeimlinge mit frischem Wasser spülen und gut abtropfen lassen.
4. Nach den 2 bis 3 Tagen die Buchweizensprossen in einem Dörrgerät bei 40 bis 45 Grad um die 6 Stunden dörren lassen.

In einem Vorratsglas halten die richtig gut durchgetrocknet Buchweizensprossen sehr lange.

Sie können für verschiedene Speisen mit Knuspereffekt oder zur Verarbeitung von Mehl verwendet werden.

11.7 Die Herstellung von aktivierten Sprossen

11.7.1 DAS ANKEIMEN VON SONNENBLUMENKERNEN

1. Keimfähige geschälte Sonnenblumenkerne 6 bis 8 Stunden in Wasser einweichen.
2. Nach der Einweichzeit das Wasser abgießen und die Kerne gut mit frischem Wasser spülen.

3. Die Sonnenblumenkerne circa 2 bis 3 Tage ankeimen lassen und jeden Morgen und Abend mit Wasser spülen – danach gut abtropfen lassen.
4. Nach der Keimzeit die Sonnenblumensprossen in einem Dörrgerät bei 40 bis 45 Grad 6 bis 7 Stunden gut durchtrocknen lassen.

Du benötigst ein Sprossenglas, keimfähige Sonnenblumenkerne und am besten gefiltertes Wasser.

Ein Sprossentoni oder eine Keimschale eignen sich auch dafür. Letztere kannst Du mit einem Tuch abdecken.

Sonnenblumenkerne sind Dunkelkeimer und keimen am besten im Dunkeln an.

1. Fülle das Sprossenglas circa ¼ voll mit den Kernen.
2. Weiche die Kerne circa 6 bis 8 Stunden in Wasser ein.
3. Gib den Deckel auf das Sprossenglas und gieße das Einweichwasser ab.
4. Spüle die Kerne gründlich mit frischem Wasser und lasse die Kerne anschließend gut abtropfen.
5. Alle 12 Stunden werden die Kerne wieder mit frischem Wasser gespült.
6. Anschließend immer gut abtropfen lassen.
7. Die optimale Erntezeit liegt bei 1 bis 3 Tagen.

Bei sehr warmen Temperaturen die Kerne am besten nur kurz ankeimen, da sie sonst schnell muffig riechen. Nach der Einweichzeit und dem Abgießen des Einweichwassers, füllst Du das Sprossenglas mit frischem Wasser und wartest kurz. Einige der Häutchen setzen sich oben ab, schöpfe diese ab oder gieße den oberen Teil des Wassers ab.

Dörre diese Sprossen circa 8 Stunden bei circa 40 bis 40 Grad schön trocken und verwende sie für ein knackiges Müslis oder für süße oder herzhafte Mischungen.

- Geniale Kombination: Mische Rucola, kleingeschnittene Tomaten, Avocadowürfel und getrocknete Sonnenblumensprossen mit etwas Olivenöl, Zitronensaft und Salz.
- Mische getrocknete Sonnenblumensprossen mit Rosinen und Kakaonibs.

11.7.2 DAS ANKEIMEN VON BRAUNHIRSE

1. Keimfähige Braunhirse circa 12 Stunden in Wasser einweichen.
2. Nach der Einweichzeit das Wasser abgießen und die Braunhirse mit frischem Wasser spülen.
3. Die Braunhirse circa 4 bis 5 Tage ankeimen lassen und jeden Morgen und Abend mit Wasser spülen – danach gut abtropfen lassen.
4. Nach der Keimzeit die Braunhirsesprossen in einem Dörrgerät bei 40 bis 45 Grad circa 5 bis 6 Stunden gut durchtrocknen lassen.

11.7.3 DAS ANKEIMEN VON SENFSAATEN

1. Keimfähige Senfsaaten 6 bis 8 Stunden in Wasser einweichen.
2. Nach der Einweichzeit das Wasser abgießen und die Saaten mit frischem Wasser spülen.
3. Die Senfsamen circa 3 bis 4 Tage ankeimen lassen und jeden Morgen und Abend mit Wasser spülen – danach gut abtropfen lassen.
4. Nach der Keimzeit die Senfsprossen in einem Dörrgerät bei 40 Grad bis 45 Grad circa 5 bis 6 Stunden gut durchtrocknen lassen.

11.8 Brot/ Cracker/ Knäckebrot

11.8.1 ESSENER BROT

Dieses sehr ursprüngliche Brot eignet sich sehr gut als konzentriertere Kost zu frischen Salaten. Auch sehr lecker mit selbstgemachten Aufstrichen und mit vitalen Sprossen belegt.

Küchengerät:

- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten:

- 220 g Roggensprossen
- 1 EL getrockneten Oregano
- 1 EL Edelhefeflocken
- 2 TL Salzsole
- 2 EL Leinsamen
- 1 TL kaltgepresstes Olivenöl
- eventuell etwas Wasser

Zubereitung:

1. Die Zutaten bis auf die Leinsamen in einem Mixer zu einer Masse mixen.
2. Die Leinsamen unterrühren und alles circa 30 Minuten quellen lassen.
3. Gib mit einem Löffel Häufchen auf ein mit Dörrfolie ausgelegtes Dörrblech und streiche diese zu Fladen glatt (max. 1 cm Dicke)
4. Dörre die Fladen bei circa 40 Grad für 5 bis 7 Stunden, je nachdem, wie Du die Konsistenz des Brotes haben möchtest. Drehe nach circa 3 bis 4 Stunden die Fladen um.

Dieses Brot kann auch mit anderen Getreidesprossen wie Weizen, Kamut, Dinkel, Einkorn oder Emmer hergestellt werden.

Für das Brot das Getreide am besten nur kurz ankeimen. Roggensprossen schmecken dafür am besten nach 2 Tagen Keimzeit.

11.8.2 FRÜCHTEBROT

Ein wundervolles Früchtebrot, lecker nicht nur zur Weihnachtszeit.

Variiere die Trockenfrüchte, probiere dieses Brot auch mit Feigen, Aprikosen oder Pflaumen.

Küchengerät:

- Mixer oder Foodmatic

Zutaten:

- 300 g Nüsse und Mandeln (Walnüsse, Cashews, Mandeln)
- 5 EL Kokosmehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Cranberries
- 2 EL grüne Rosinen
- 2 EL braune Rosinen
- 3 getrocknete Aprikosen
- Saft einer Orange oder Zitrone
- 4 Medjool Datteln
- 3 EL Mandelpüree
- Saft einer halben Orange
- etwas Zimt
- etwas Vanille

Zubereitung:

1. Die Nüsse und Mandeln in einem Mixer zu Mehl mahlen.
2. Dieses Nussmehl in eine Schüssel geben und mit 5 EL Kokosmehl und einer Prise Salz vermischen.
3. Schneide die Aprikosen in kleine Stücke und weiche sie zusammen mit den Rosinen und Cranberries für circa 30 Minuten in Orangen oder Zitronensaft ein.
4. Mixe die Medjool Datteln mit dem Mandelpüree, dem Saft der halben Orange, etwas Zimt und Vanille.
5. Vermische diese Dattelmischung mit dem am Anfang hergestellten Mehl und knete daraus einen Teig, füge eventuell noch etwas Kokosmehl hinzu.

6. Forme aus diesem Teig ein Brot und drücke mit den Fingern eine Kuhle in das Brot. Fülle die eingeweichte Trockenfrüchtemischung hinein und drücke den Teig etwas zusammen
7. Reibe das Brot mit Kokosmehl und Zimt ein.
8. Schneide es in dünne Scheiben und dörre es im Dörrgerät die erste Stunde bei 60 Grad und weitere 3 Stunden bei circa 40 Grad.

11.8.3 LEINSAMENVITALBROT

Neben Essener Broten war das mit eines meiner ersten Rohkostbrote. Sehr lecker und würzig. Schmeckt fantastisch mit gewürztem Avocadomus und Sprossen.

Dieses Brot kann auch ohne Dörrgerät herstellt werden, dann dauert das Trocken allerdings 2 bis 3 Tage, je nachdem, wie warm es in der Wohnung ist. Bei dieser Form der Trocknung werden die Bleche oder Bretter mit dem rohen Teigstücken in Heizungsnähe gestellt.

Küchengerät:

- Küchenmaschine oder Mixer
- Tortenboden (17 oder 24 cm)
- Tortenheber

Zutaten:

- 200 g Stangensellerie
- 1 mittlere Möhre
- 100 g Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 bis 6 getrocknete Tomaten
- 400 g Leinsamen (gelb und braun gemischt)
- 2 EL Hanfmehl (optional)
- 2 TL Kümmel
- 2 TL Korianderkörner
- 1 bis 2 TL Himalayasalz
- 200 ml Wasser
- Sonnenblumenkerne, Sesam + Hanfsamen als Deko

Zubereitung:

1. Mahle den Leinsamen und die Gewürze Kümmel und Koriander und füge optional 2 EL Hanfmehl hinzu.
2. Schneide den Sellerie, die Möhre, die Zwiebel, die getrockneten Tomaten etwas klein und mixe das Gemüse mit dem Knoblauch und 100 ml Wasser zu einer feinen Masse.
3. Vermische das restliche Wasser mit dem Salz und mixe es zusammen mit der Gemüsemasse.
4. Schütte die Leinsamengewürzmischung in die Gemüsemasse, verrühre sehr gründlich und lasse diesen Teig für 30 Minuten stehen.
5. Teile den Teig in 4 gleichgroße Teile.
6. Nimm einen Teil und verteile ihn gleichmäßig auf den Tortenboden.
7. Streue darauf Samen und Kerne Deiner Wahl.
8. Teile mit einem Messer den Leinsamentortenboden in 8 bis 12 Teile (erst halbieren, dann vierteln usw.) löse auch den Rand.

9. Hebe vorsichtig mit einem Tortenheber die Stücke ab und setze sie auf eine Dörrebene eines Dörrgerätes und dörre alles bei 40 bis 45 Grad circa 8 bis 10 Stunden.

Tipp:

Das Leinsamenvitalbrot ist mehrere Wochen haltbar. Allerdings kann es nicht luftdicht verschlossen aufbewahrt werden, wenn es zu weich ist - Schimmelgefahr. Am besten in einer Büchse aufbewahren und den Deckel nicht ganz verschließen. Das Brot wird dadurch mit der Zeit auch etwas härter.

11.8.4 WILDKRÄUTERBROT

Rezept von **Ursel Eiteljörge**

Küchengerät:

- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten:

- 500 g gekeimter Buchweizen
- 200 g eingeweichte Mandeln
- 100 g gekeimte goldene Leinsaat
- 100 g Rote Beete (ungeschält)
- 30 g Brennnesselsamen (kann durch Leinsaat ersetzt werden)
- 30 g Breitwegerichsamen (kann durch Leinsaat ersetzt werden)
- 30 g Meldesamen (kann durch Leinsaat ersetzt werden)
- 280 g Wildkräuter - circa 3 Hand voll (Löwenzahn, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Taubnessel, Schafgarbe … nach Belieben)
- 50 g rote Zwiebel (klein gewürfelt)
- 2 EL Shoyu (Sojasauce)
- ½ TL Koriander
- 1 EL Kurkuma
- etwas schwarzer Pfeffer

- 2 TL Himalaya- oder Steinsalz
- 2 TL Rauchsalz
- circa 600 ml Wasser

Zubereitung:

1. Buchweizen, Mandeln und Leinsaat im Mixer fein mahlen.
2. Rote Beete in Stücke schneiden und zu Mus mixen.
3. In eine große Schüssel die gemuste Rote Beete sowie die Mandel-Buchweizen und Leinsaatmischung geben.
4. Die Wildkräuter waschen und fein hacken. Einen kleineren Teil davon beiseitelegen.
5. Alle Zutaten mit dem größeren Teil der gehackten Wildkräuter vermischen und nach Belieben abschmecken. Achtung bei dem Wasser, nur soviel dazu geben, dass es ein gut formbarer Teig wird.
6. Der Teig sollte sich gut zu einer Rolle formen lassen.
7. Meine sind ungefähr 7cm breit, 27cm lang. Wälze die Teigrolle in den kleineren Teil der gehackten Wildkräuter.
8. Die Rollen lasse ich ca. 14 Stunden im Ganzen bei 40 Grad trocknen. Zwischendurch wende ich sie einmal. So trocknet die Rolle rund-herum an.
9. Der Effekt ist, dass das Brot nachher schön locker wird.
10. Vorsichtig schneide ich es mit einem Tomatenmesser dann in möglichst gleichmäßige dicke Schreiben, die dann weiter bei 40 Grad dörren, bis sie fertig durchgetrocknet sind.
11. Voila und fertig ist ein leckeres kalorienarmes Brot. :-)

Tipps:

- Ich forme die Brote mit feuchten Händen. So klebt es nicht so arg.
- Ich lege vorher auf der Dörrfolie ein Kräuterbett aus, sodass ich das Brot nur noch darauflegen brauche. So ist es unten schon mit einem schönen Kräutermantel umlegt.

Viel Freude mit diesem Rezept wünsche ich Dir!

11.8.5 APFEL-ZWIEBEL-CRACKER

Sehr feine Cracker mit einer fruchtigen Note. Wer die Kombination Apfel-Zwiebel mag, wird diese Cracker lieben.

Küchengerät:

- Gemüsereibe
- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten für 5 Dörrebenen:

- 1,5 kg Äpfel
- 2 große Zwiebeln
- 150 g Buchweizen
- 350 g Leinsaat
- 15 Umdrehungen weißer Pfeffer
- 2,5 EL Salzlake

Den Buchweizen und den Leinsamen für die Cracker wie folgt vorbereiten:

1. Den Buchweizen am besten ankeimen. Dafür den Buchweizen circa 30 Minuten einweichen, circa 2 Tage ankeimen und dann verwenden.
2. Die Leinsamen 4 Stunden wässern, gründlich abspülen, damit sie entschleimen.

Zubereitung:

1. Die Äpfel raspeln und einigermaßen auspressen. Der Saft kann getrunken werden. Prost! :-)
2. Die Zwiebeln kleinschneiden.

3. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen. 4 Schöpfkellen davon in einem Mixer geben, kurz mixen und die Masse auf die Dörrebene des Dörrgerätes geben und glattstreichen, circa 3-4 mm hoch.
4. Die Masse mit einem Messer in quadratische Stücke anschneiden.
5. Das ganze 14 bis 16 Stunden bei 40 bis 45 Grad gut durchtrocknen lassen, anschließend in Stücke brechen.

11.8.6 LEINSAMENCRACKER

Diese Leinsamencracker stelle ich vor allem gern im Winter her. Dichte Kost für die kältere Jahreszeit.

Küchengerät:

- Entsafter oder grobe Gemüsereibe

Zutaten Basismasse:

- 300 g braune Leinsaat
- 150 g Goldleinsaat
- 150 g Sesam
- 50 g schwarzer Sesam

- 650 g Möhrentrester (entsteht bei der Herstellung von Möhrensaft) oder fein geriebene Möhren
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 5 bis 7 EL Salzsole

Zubereitung:

1. Weiche die Leinsaat und die Sesamsaat circa 20 Stunden getrennt in REICHLICH Wasser ein. Prüfe nach circa 1 Stunde, ob noch genügend Wasser in den Schüsseln vorhanden ist. Die Saaten sollen mit Wasser bedeckt sein.
2. Wechsel nach 12 Stunden das Wasser und spüle die Saaten gründlich und weiche sie für die restlichen 8 Stunden in frischem Wasser ein. Achte auf sauberes/ gefiltertes Wasser.
3. Keime die Sonnenblumenkerne circa einen Tag an (die Kerne 6 h einweichen, anschließend das Wasser abgießen und mit frischem Wasser kurz spülen, circa 24 h ankeimen lassen)
4. Spüle nach den 20 h Einweichzeit die Leinsaaten sehr gründlich. Achtung, sie schleimen sehr. Fülle sie am besten in eine große Schüssel, gib reichlich frisches Wasser dazu und vermische alles mit beiden Händen und spüle sie in einem großen Sieb gründlich ab. Eventuell nochmal mit frischem Wasser nachspülen.
5. Spüle die Sesamsaat und lass alles gut abtropfen.
6. Vermische die eingeweichten Saaten, die Sonnenblumenkernsprossen und den Möhrentrester mit der Salzsole zu einer Basismasse.

6 Varianten:

- Paprika: 2 (Spitz)Paprika fein gewürfelt, 2 EL Paprikapulver edelsüß
- Curry/Lauch: ein Stück Lauch in feine Stücke geschnitten, 2 TL Currypulver, 1 TL Kurkuma

- Rote-Beete/ Ingwer: 130 g Rote-Beete Trester, 1 kleines Stück Ingwer oder statt Ingwer frischen Meerrettich verwenden
- Wildkräuter/Kräuter: 2 bis 3 EL Kräuterpulver von Löwenzahn/ Giersch/ italienische Kräuter/ französische Kräuter
- Zwiebel/Apfel: 2 fein gewürfelte Zwiebeln, 3 kleine fein geriebene Äpfel
- Kümmel: 2 bis 3 TL gemahlener Kümmel

Ich teile den Basisteig mit den Mengenangaben wie oben beschrieben in 4 Teile und stelle daraus 4 verschiedene Sorten her. Die Mengenangaben der einzelnen 6 Varianten beziehen sich dementsprechend auf ¼ der Basismasse.

Weitere Zubereitung mit dem Dörrgerät:

1. Gib die Masse auf ein mit Dörrfolie ausgelegtes Dörrgitter und streichen sie maximal 1 cm dick auf.
2. Zerteile den Teig mit einem Messer in quadratische oder rechteckige Stücke, so dass Du nach dem Trocknen das Ganze leichter in Stücke brechen kannst.
3. Trockne die Leinsamencracker die ersten 2 Stunden bei 50 Grad. Die Masse enthält noch viel Feuchtigkeit, das Dörrgut wird nicht auf 50 Grad erhitzt. Schalte nach circa 2 Stunden auf 45 oder 40 Grad herunter und dörre circa 8 Stunden.
4. Entferne anschließend die Dörrfolien und dörre die Cracker circa 3 bis 4 Stunden weiter. Die Dörrdauer hängt davon ab, wie feucht die Basismasse ist und wie dick sie aufgetragen wurde.

Trockne die Cracker richtig gut durch, wenn Du sie länger aufbewahren möchtest.

11.8.7 SAATENKNÄCKEBROT

Ein vitales Knäckebrot mit vielen leckeren Saaten. Perfekt für Salate, rohe Suppen oder mit Avocadoscheiben und Sprossen belegt.

Das Knäckebrot kann gut durchgetrocknet in Vorratsgläsern aufbewahrt werden.

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten Grundmasse:

- 1 Tasse Sonnenblumenkerne
- 1 Tasse Kürbiskerne
- ½ Tasse Goldleinsamen oder braune Leinsamen (oder etwas mehr)
- ½ Tasse Sesam
- ½ Tasse Chia
- Wasser
- Salz

Variante Lauch-Curry:

- ¼ Stange kleingeschnittenen Lauch
- 2 TL Curry

Variante Sellerie:

- 2 Selleriestangen
- 1 TL gemahlenen Koriander
- 1 TL gemahlenen Kümmel

Zubereitung:

1. Gib die Sonnenblumenkerne, die Kürbiskerne und den Sesam in eine Schüssel und bedecke sie mit Wasser.
2. Wechsel das Wasser nach 12 Stunden und lasse alles 12 weitere Stunden stehen.

3. Spüle die Saaten anschließend gut ab.
4. Verrühre den Leinsamen und die Chiasamen mit etwas Wasser und lass beides circa 1 Stunde zu einem Gel quellen.
5. Gib alle Zutaten der Basismasse in einen Mixer und verarbeite alles zu einem Teig. Füge noch gemahlene Leinsamen dazu.
6. Möchtest Du die Variante Sellerie herstellen, dann gib den klein geschnitten Sellerie mit in den Mixer.
7. Für die Variante Lauch-Curry mischst Du die angegeben Zutaten einfach nach dem Mixen unter den Teig.
8. Gib die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Dörrblech. Schneide den Teig schon in beliebige Stücke und lasse alles 10 bis 12 Stunden (je nach gewünschter Konsistenz und Dicke des Teiges) bei circa 42 Grad trocknen. Drehe alles nach circa 6 bis 7 Stunden um und lasse es noch etwas trocknen.

11.8.8 SPROSSENKNÄCKE

Im Gegensatz zum vorherigen Rezept besteht dieses Knäckebrot aus gekeimten Sprossen.

Küchengerät:

- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten:

- 160 g Kamutsprossen
- 130 g Buchweizensprossen
- 80 g geschroteten Leinsamen (gold oder braun)
- 3 bis 4 EL ganze Leinsamen
- 8 bis 12 getrocknet Tomaten (circa 2 Stunden vorher in Wasser einweichen)
- verschiedenes Gemüse: 3 Möhren oder 1 Zucchini oder 1 Paprika oder 2 Selleriestangen oder 1 kleine Lauchstange oder eine Mischung aus verschiedenem Gemüse

- eine Handvoll Wildkräuter wie Bärlauch oder Brennnessel oder Kulturkräuter wie Oregano oder Liebstöckel
- eventuell eine Knoblauchzehe
- Salzsohle
- Wasser

Zubereitung:

1. Mixe alle Zutaten bis auf die ganzen Leinsamen zu einem Teig.
2. Gib anschließend die Leinsamen hinzu und lasse den Teig circa 30 Minuten ruhen.
3. Streiche die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Dörrgitter.
4. Nimm ein Messer, befeuchte es und schneide den Teig schon in Stücke. So kannst Du das Knäckebrot später besser brechen.
5. Trockne die Masse bei circa 40 Grad 8 bis 10 Stunden bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Drehe alles nach circa 6 bis 7 Stunden, damit die andere Seite auch gut durchtrocknet.

11.8.9 WALNUSS-FEIGEN-BROT

Mit freundlicher Genehmigung aus dem Buch von Thora Sattler „**Rohkostrezepte vegan, ohne Salz und Essig einfach und gut kombiniert**“.

Ein geniales Brotrezept aus nur 2 Basis-Zutaten.

Küchengerät:

- Küchenmaschine oder Mixer

Zutaten:

- 1 kg Walnüsse (mit Schale)

- 200 g Feigen
- Kümmel oder Thymian
- eventuell Wasser (Einweichwasser der Feigen)

Zubereitung:

1. Weiche die Feigen über Nacht ein.
2. Knacke am nächsten Tag die Nüsse und zerkleinere sie zusammen mit den eingeweichten Feigen in einer Küchenmaschine.
3. Knete die Masse zu einem Teig und gib Gewürze/ Kräuter Deiner Wahl dazu.
4. Streue etwas Gewürze oder Nussmehl auf ein Brett und gib etwas Teig dazu. Drücke diesen mit den Fingern glatt und steche gewünschte Formen aus.
5. Dörre die Brote ein paar Stunden bei 40 Grad im Dörrgerät, je nachdem, wie fest sie werden sollen.

11.9 Gemüse/ Pilze/ Wrap

11.9.1 BLUMENKOHL WINGS

Rezept von **More Rawfood**

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 1 großer Blumenkohl
- 250 g Kirschtomaten
- 8-10 getrocknete Tomaten (salzfrei)
- 1 Dattel (entkernt)

Zubereitung:

1. Schneide den Blumenkohl in grobe Röschen.
2. Gib alle restlichen Zutaten in Deinen Mixer und mixe alles schön cremig.
3. Tauche den Blumenkohl großzügig in das Dressing.
4. Lege die Blumenkohl Wings auf ein mit einer Dörrfolie ausgelegtes Dörrgitter und lasse sie im Dörrautomat bei 40 Grad für 8-12 Stunden trocknen.

11.9.2 GEMÜSEBRÜHE

Küchengerät:

- Gemüsereibe
- Mixer

Zutaten:

- 500 g Möhren
- 1 Stange Poree
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Knolle Sellerie
- 2 kleine Petersilienwurzeln
- 8 kleine Tomaten
- 2 Paprikaschoten
- Petersilie (ein gefrorenes Päckchen oder ein frisches Bund Petersilie)

Zubereitung:

1. Wasche oder schäle die Möhren und raspele sie grob mit einer Gemüsereibe. Gib die Raspel auf eine Dörrebene mit Dörrfolie.

2. Schneide Poree, Zwiebeln und Knoblauch klein und gib alles auf eine andere Dörrebene mit Dörrfolie.
3. Schäle den Knollensellerie sowie die Petersilienwurzel (oder waschen) und raspel beides mit einer Gemüsereibe grob und gib beides auf eine Dörrebene mit Dörrfolie.
4. Schneide Paprika und Tomaten nach dem Waschen klein und gibt diese ebenfalls auf die Dörrebene mit Dörrfolie.
5. Schneide einen Bund Petersilie nach dem Waschen ganz klein und gib das Grün auf die Dörrebene mit Dörrfolie. Alternativ ein Päckchen gefrorenen Petersilie nehmen.
6. Dörre das Gemüse für circa 3 Stunden bei 50 Grad und danach für 10 bis 12 Stunden bei 40 Grad. Am längsten brauchen die geraspelten Gemüsesorten.
7. Nach dem Dörren das Gemüse in einem Hochleistungsmixer fein mahlen, eventuell mit 20 bis 30 g Salz.

11.9.3 GEMÜSECHIPS

Schon einmal Chips aus Grünkohl, Wirsing und Co. geknabbert? Ist das noch Rohkost?

Ohne Frage, Grünkohl, Wirsing und andere Gemüsesorten sind am besten ganz frisch und wenig verarbeitet zu genießen. Wer allerdings auch mal mit konventionell essenden Freunden einen Spiele- oder Filmeabend machen möchte, wo Chips unter Umständen ein-

fach dazu gehört, dann sind roh-vegane Gemüsechips eine gesündere Alternative.

Aus diesen Gemüsesorten lassen sich wunderbar Chips herstellen:

- Grünkohl
- Wirsing
- Palmkohl
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Möhre
- Pastinake
- Wurzelpetersilie
- Süßkartoffel
- Rote Beete
- Kürbis
- Topinambur
- Zucchini

11.9.3.1 GRÜNKOHL, WIRSING UND PALMKOHL

Küchengerät:

- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten:

- 500 g Grünkohl, Wirsing und Palmkohl
- 4 EL Mandelpüree oder Sesammus/ alternativ 4 EL geschälte Hanfsamen + Wasser
- 2 EL Edelhefeflocken
- 2 EL Sojasauce
- ½ rote Paprika
- 1 EL Zitronensaft
- 4 bis 5 EL Wasser

Tipp:

Alternativ zu den Hefeflocken kannst Du auch Schabziger Klee verwenden. Das ist eine Kleeart mit würzigem Geschmack aus dem Hochgebirge.

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf den Kohl im Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer Marinade mixen.
2. Das etwas kleingezupfte grüne Blattgemüse ohne Strunk mit der Marinade gut vermischen.
3. Das grüne Blattgemüse auf den Dörrgittern (+ Dörrfolie) eines Dörrgerätes gut verteilen und 6 bis 7 Stunden bei circa 40 Grad trocken dörren lassen.
4. Anschließen die Chips in Gläser, die gut verschließbar sind, aufbewahren. Sie bleiben dann schön cross.

Generell ist es wichtig die Gemüsesorten, gerade das Wurzelgemüse und den Kürbis in dünne Scheiben zu schneiden oder zu hobeln.
Den Blumenkohl oder den Brokkoli kannst Du entweder in kleine Röschen teilen oder in Scheiben schneiden.
Die oben beschriebene Marinade eignet sich auch wunderbar für Wurzelgemüse und Kürbis.

11.9.3.2 ROTE BEETE

Küchengerät:

- Entsafter

Zutaten:

- 2 mittlere Knollen Rote Beete
- 1 Apfel
- 2 TL frisch geriebenen Meerrettich oder 1 TL Senf
- ½ TL Sojasauce oder etwas Salzsohle

Zubereitung:

1. Die Rote Beete waschen oder schälen und ganz dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Den Apfel entsaften und diesen Saft mit den restlichen Zutaten gut vermischen.
3. Die Marinade über die Rote Beete geben, gut vermengen und circa 30 Minuten stehen lassen.
4. Die Rote Beete Scheiben auf ein Dörrgitter (+ Dörrfolie) des Dörrgerätes geben und 4 bis 6 Stunden bei circa 40 Grad trocken dörren lassen.

11.9.3.3 ZUCCHINI

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 2 mittlere Zucchini
- 6 kleine Tomaten

- 6 getrocknete Tomaten
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL getrockneten Thymian
- ¼ TL getrockneten Rosmarin
- ½ TL getrockneten Oregano
- etwas Salzsohle oder unpasteurisierte Sojasauce
- 10 EL Wasser

Zubereitung:

1. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade mixen und mit den Zucchinischeiben vermengen.
3. Diese auf die Dörrebenen eines Dörrgerätes geben und circa 6 Stunden bei 40 Grad trocken dörren lassen.

Tipp:

Diese Marinade eignet sich auch gut für Grünkohl-, oder Wirsing-chips.

11.9.3.4 KÜRBIS UND WURZELGEMÜSE

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 250 g Kürbis/ Möhren/ Pastinake …
- 4 EL Hanfsamen oder Sesammus oder Mandelpüree
- ½ bis 1 TL Curry
- ½ TL gemahlenen Koriander

- 1 bis 2 TL Sojasauce oder etwas Salzsohle
- etwas Wasser oder Orangensaft

Zubereitung:

1. Den Kürbis oder das Wurzelgemüse in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
2. Die restlichen Zutaten zu einer Marinade mixen und mit dem Gemüse vermischen.
3. Das marinierte Gemüse auf die Dörrgitter (+ Dörrfolie) eines Dörrgerätes gut verteilen und dann circa 6 Stunden bei 40 Grad dörren lassen.

11.9.4 GEMÜSESPIEßE

Diese Gemüsespieße sind so köstlich! Unbedingt probieren. Die dürfen auf keiner „Grillpartie“ fehlen. „Grillen“ mal anders.

Küchengerät:

- eventuell einen Mixer
- circa 9 Holzspieße

Zutaten:

- 1 Zucchini

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 15 mittlere Champignons
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Tamari
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 TL Zitronensaft
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL getrockneten Oregano
- ½ TL getrockneten Thymian
- ½ TL getrockneten Rosmarin

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, die Pilze halbieren, die Zucchini in Scheiben schneiden; die Paprika halbieren, vierteln und diese Viertel noch einmal halbieren.
2. Bereite eine Marinade aus den restlichen Zutaten zu.
3. Vermische in einer Schüssel die Gemüsestücke gründlich mit der Marinade. Lass das Ganze circa 1 Stunde marinieren.
4. Nimm einen Holzspieß und spieße abwechseln Gemüsestücke darauf, pro Spieß circa 6 bis 7 Stück.
5. Lege die Spieße auf 2 bis 3 Dörrebenen mit Dörrfolie.
6. Dörre die Spieße die ersten 2 Stunden bei 50 Grad, schalte die Temperatur anschließend auf 40 Grad und dörre die Spieße circa 9 Stunden weiter.

11.9.5 PANIERTE ZWIEBELRINGE

Dieses leckere Rezept bereite ich mir gern im Winter zu.

Dazu passen sehr gut unsere grünen Winterblattsalate wie Postelein oder Feldsalat.

Küchengerät:

- Foodmatic (kleiner Mixer)

Zutaten:

- 4 mittlere Zwiebeln
- 6 EL Buchweizenkeimlinge (trocken)
- 6 EL braune Leinsaat
- 6 EL gelbe Leinsaat
- 2 EL Zwiebelpulver oder ½ TL Knoblauchpulver oder Selleriesalz, 1 bis 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Mandelpüree
- Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Salz
- Buchweizensprossenmehl/ Selleriepulver/ Pilzpulver

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden (5mm) und circa 1 Stunde in dem Salz und dem Zitronensaft marinieren.
2. Den Leinsamen schroten, mit dem Zwiebelpulver vermischen

3. Aus dem Wasser, dem Mandelpüree und dem Paprikapulver eine Milch mixen.
4. Die Mandelmilch in eine Schüssel geben und einen kleinen Teil der Leinsamen- Zwiebelmischung auf einen Teller streuen.
5. Die Zwiebelringe nach der der Marinierzeit in die Mandelmilch tauchen und dann in der Leinsamen- Zwiebelmischung wälzen. Wenn die Leinsamen-Zwiebelmischung zu nass wird, dann wieder etwas von der trockenen Mischung nachschütten und darin Zwiebelringe marinieren. Bis alle Zwiebelringe paniert sind. **WICHTIG:** immer kleine Mengen des „Paniermehls“ verwenden, wenn es zu feucht wird, wieder trockenes Paniermehl verwenden.
6. Die Zwiebelringe auf die Dörrebenen eines Dörrgerätes legen und circa 2 Stunden bei 50 Grad trocknen, weitere 6 bis 8 Stunden bei 40 Grad.

11.9.6 GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Ein wundervolles Rezept für gefüllte Champignons in Rohkostqualität. Perfekt geeignet für Potlucks und kleine Feierlichkeiten.

Rezept von **Vminh**

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 14 Champignons
- Olivenöl
- Tamari Soja Sauce
- 200 g Cashewkerne, eingeweicht
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Knochblauchzehe

- Saft aus einer halben Bio Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Walnüsse

Zubereitung:

1. Champignons unter fließendem Wasser waschen, abtrocknen und Stiele entfernen.
2. 3 EL Olivenöl mit 3 EL Sojasoße mischen. Champignons mit einem Pinsel an der Außenfläche bestreichen.
3. Cashewkerne über Nacht einweichen und abgestandenes Wasser abgießen. Zusammen mit den restlichen Zutaten (Knoblauchzehe, Zitronensaft, Hefeflocken, Salz, Pfeffer) in einem Mixer geben und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
4. Die marinierten Pilze nun mit der würzigen Cashewcreme füllen und alle einzeln nacheinander auf das Dörrgitter legen und für 4-6 Stunden lang dörren.
5. Nach der Zeit können die Pilze mit den Walnüssen getoppt werden, für den „Biss".

11.9.7 PAPRIKA-TOMATEN-WRAP

Rezeptidee nach **Britta Diana Petri**

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 3 große rote Paprika
- 3 mittlere Tomaten
- 3 EL Kokosmus
- 1 bis 2 EL Kokosraspel
- 3 TL Paprikapulver edelsüß

- 5 bis 6 EL Flohsamenschalen
- 3 bis 4 EL Salzsohle
- 800 ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Flohsamenschalen in einem Mixer zu einer homogenen Masse mixen.
2. Die Flohsamenschalen unterrühren; die Masse etwas 10 Minuten stehen lassen.
3. Die fertige Masse circa 5 mm dick auf eine Dörrfolie streichen.
4. Alles 8 bis 10 Stunden bei 40 bis 45 Grad dörren lassen.
5. Die Wrapmasse sollten noch so flexibel sein, dass daraus gut Wraps geformt werden können.
6. Sollte sie doch zu kross werden, dann einfach mit etwas Wasser bestreichen.

11.9.8 ITALIENISCHER WRAP

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 3 große Paprika
- 3 Tomaten

- 3 EL Mandelpüree
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 3 TL getrockneten Thymian
- 3 TL getrockneten Oregano
- 1 TL getrockneten Rosmarin
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- bis 6 EL Flohsamenschalen
- 3 bis 4 EL Salzsohle
- circa 800 ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Flohsamenschalen in einem Mixer zu einer homogenen Masse mixen.
2. Die Flohsamenschalen unterrühren und die Masse circa 10 Minuten eindicken lassen.
3. Die fertige Masse circa 5 mm dick auf eine Dörrfolie streichen.
4. Alles 6 bis 8 Stunden dörren lassen.
5. Die Wrapmasse sollten noch so flexibel sein, dass daraus gut Wraps geformt werden können.
6. Sollte sie doch zu kross werden, dann einfach mit etwas Wasser bestreichen.

11.9.9 ZUCCHINI WRAP

Für dieses Rezept ist es wichtig, Spirulina- oder Chlorellapulver mit gutem Geschmack zu verwenden. Es gibt im Geschmack große Unterschiede.

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 750 g Zucchini
- 1-2 TL Spirulina- oder Chlorellapulver
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Flohsamenschalen
- 1 bis 3 TL Salzsohle

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse mixen. Mit dem Stößel nachhelfen
2. Zwei Dörrebenen (mit Dörrfolie) mit der Masse dünn gleichmäßig bestreichen.
3. Bei 40 bis 45 Grad 8 bis 10 Stunden trocknen lassen.
4. Die Wrapmasse sollten noch so flexibel sein, dass daraus gut Wraps geformt werden können.
5. Sollte sie doch zu kross werden, dann einfach mit etwas Wasser bestreichen.

11.10 Herzhafte Gourmetrohkost

11.10.1 FLAMMKUCHEN

Da ich noch nie konventionellen Flammkuchen gegessen habe, kann ich ihn nicht mit der Rohkostvariante vergleichen.

Was ich aber sagen kann: diese Variante schmeckt super lecker.

Rezept von **meinegrueneseite.com**

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten Boden:

- 4 EL angekeimte Sonnenblumenkeimlinge
- 2 EL Buchweizenkeimlinge
- 4 EL gemahlene Leinsamen
- circa 30 ml Wasser
- ½ EL Salzsohle

Zutaten Käsesauce:

- 1 Tasse Cashews
- 3 EL geschälte Hanfsamen
- 2 EL Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- Salz

Zutaten Belag:

- 2 bis 3 Zwiebeln
- etwas Sojasauce

- Thymian
- Oregano

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Boden im Mixer zu einem Teig mixen.
2. Kleine Fladen auf der Dörrfolie ausstreichen und circa 4 h dörren bei 40 bis 45 Grad dörren.
3. Die Zwiebeln für den Belag in feine Ringe schneiden, mit Sojasauce und den getrockneten Kräutern für circa 2 Stunden ma-ri-nieren.
4. Die Zutaten für die Käsesauce im Mixer mixen, auf die ge-trock-neten Fladen verteilen, die Zwiebeln darüber geben und den Flammkuchen für 1 bis 2 Stunden dörren.

11.10.2 KÖSTLICHE FRIKADELLEN

Ein sehr geniales Rezept für Rohkost Frikadellen, welches ich gern für Potlucks zubereite.

Rezeptidee nach **Raw Future**

Küchengerät:

- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten:

- 100 g Walnusskerne
- 100 g Haselnusskerne (oder Mandeln)
- 120 g angekeimte Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne)
- 150 g Champignons
- 2 Tomaten (oder eine Handvoll eingeweichte getrocknete Tomaten)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

- ein kleines Stück Lauch
- 2 bis 3 EL Petersilie
- 40 g Leinsamenschrot
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Leinöl oder Hanföl
- 5 g Ingwer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Brennnesselsamen (optional)
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- Salz

Zubereitung:

1. Die Kerne und Nüsse für zwei Stunden in Wasser einweichen. Wenn Du dafür gekeimte Sonnenblumenkerne, wie im Rezept, verwendest, dann müssen diese nicht mehr eingeweicht werden.
2. Die Champignons klein schneiden und mit der Sojasauce und dem Öl für 1 bis 2 Stunden marinieren.
3. Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Tomaten klein schneiden.
4. Die eingeweichten Nüsse und Saaten (und die angekeimten Sonnenblumenkerne) mit der Flüssigkeit der marinierten Pilze und die Hälfte der kleingeschnittenen Tomaten in einen Mixer oder einer Küchenmaschine geben und zu einer cremigen Masse mixen.
5. Die Frikadellenmasse mit allen anderen Zutaten gut vermengen.
6. Forme kleine Bällchen und drücke diese flach.
7. Dörre die Frikadellen bei 45 Grad circa 6 Stunden und wende sie nach der Hälfte der Dörrzeit. Je nach Wunsch können die Frikadellen auch länger gedörrt werden, je nachdem, welche Konsistenz gewünscht ist.

Tipp:

Am Anfang der Dörrzeit kann die Temperatur auch auf 50 bis 60 Grad eingestellt werden. Das Dörrgut enthält noch genügend Feuchtigkeit, so dass es sich nicht auf 50 oder 60 Grad erwärmt. Nach 1 bis 2 Stunden kann die Temperatur auf 40 oder 45 Grad gestellt werden.

Ich habe dieses Rezept ein kleines bisschen abgewandelt:

- Sonnenblumensprossen anstatt trockene Sonnenblumenkerne
- getrocknete Tomaten anstatt frische Tomaten
- verschiedene Kräuter anstatt nur Rosmarin
- extra Brennnesselsamen

Diese Rohkostfrikadellen empfehle ich zu einem grünen Salat oder generell zu frischer Rohkost. Gern esse ich sie zu einem Salat aus geraspelten Gurken, eingeweichten getrockneten Tomaten und ganz vielen Sprossen wie Brokkoli, Kresse, Rettich- und Senfgrünkraut.

11.10.3 „HACKFLEISCH“

„Hackfleisch“ einmal anders. Rein pflanzlich und rohköstlich.

Küchengerät:

- Küchenmaschine

Zutaten für ca. 5 Portionen:

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Mandeln
- 2 Champignons
- ¼ TL Salz
- 1 Handvoll Schnittlauch

- 1 TL Majoran
- 5-6 Rosmarinzweige
- 1 EL Sojasauce
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel

Zubereitung:

1. Die Sonnenblumenkerne und die Mandeln mehrere Stunden einweichen und abtropfen lassen.
2. Ein Dörrgitter mit Dauerback- oder Dörrfolie belegen.
3. Den Knoblauch, die Zwiebeln, den Schnittlauch und den Rosmarin waschen und klein schneiden.
4. Die Champignons putzen und klein schneiden
5. Sonnenblumenkerne und Mandeln mit Pilzen, Gewürzen, frischen Kräutern, Zwiebel, Knoblauch und Sojasauce mit einer Küchenmaschine grob mahlen, so dass Struktur erhalten bleibt.
6. Die Masse auf Dörrfolie gleichmäßig locker verteilen und ca. 12 Stunden bei 40°C trocknen (dazwischen manuell auflockern, damit nicht zu große Klumpen entstehen)

11.10.4 KÖFTE

Ursprünglich ist dieses Rezept in meinem Sprossen eBook enthalten. Ich habe das Originalrezept etwas abgewandelt und noch eine

extra Variante mit Süßlupine und Kohlrabi entwickelt, die auch für eine ketogene Ernährung/ Kur geeignet ist. Im Originalrezept ist kein Dörren der Köfte vorgesehen.

Rezeptidee nach **Kraftort Rohkostküche**

Küchengerät:

- Mixer, Küchenmaschine oder einen Entsafter mit Püriereinsatz

Zutaten für 4 bis 5 Stück:

- 1 Tasse gekeimte braune Linsen
- 1 Tasse fein geriebene Möhren
- 1 bis 2 Champignons
- 2 eingeweichte getrocknete Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- circa 1 bis 2 EL gehackte Zwiebel
- ½ TL getrockneten Thymian
- ¼ TL gemahlenen Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- Tamari/ Salz nach Geschmack
- 1-2 TL Flohsamenschalen

Zubereitung mit dem Mixer:

1. Die Linsen mit den geriebenen Möhren, den eingeweichten Tomaten, der gehackten Zwiebel und dem Knoblauch pürieren.
2. Schmecke die Masse mit den weiteren Kräutern und Gewürzen ab und knete das Ganze mit den Händen nochmal durch.
3. Formen kleine Köfte aus der Masse und gib diese auf kleine Romanasalatblätter und richte es mit einer Schreibe Zitrone an. Oder Du rollst die Masse zu Bällchen und wälzt diese in Sesam.
4. Am besten schmecken die Köfte, wenn Du sie noch mindestens 8 bis 10 Stunden bei 40 Grad im Dörrgerät dörrst. Dann bekommen sie eine kleine Kruste. Wenn Du sie noch länger dörrst, bekommen sie eine herrlich feste Struktur.

Zubereitung mit dem Entsafter:

Ich verwende dafür meinen Entsafter Omega Juicer 8226 und nutze den Püriereinsatz.

1. Gebe die Linsensprossen, die halbierten Champignons, die ein-geweichten Tomaten, die etwas kleiner geschnittene Zwiebel und Knoblauch durch den Entsafter mit Hilfe des Püriereinsatzes.
2. Verfahre dann weiter wie oben beschrieben und schmecke die Masse mit den Gewürzen, Kräutern, Salz und Tamari ab.

Zu den Linsenköfte kannst Du eine dicke Mandelsoße reichen. Die Mengenangaben beziehen sich auf die Menge der Linsenköfte vom oberen Rezept. Stellst Du mehr Köfte her, benötigst Du auch mehr Soße.

Zutaten Mandelsoße:

- 1 EL weißes Mandelmus

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gefrorene 6 Kräuter oder andere Kräuter
- Salz
- Wasser nach Konsistenz

Zubereitung:

1. Verrühre alle Zutaten gut miteinander oder mixe sie in einem kleinen Mixer, wenn Du gleich eine größere Portion zubereitetest. Gib nicht zu viel Wasser dazu, sonst wird die Soße zu flüssig.

Köfte mit gekeimten Süßlupinen und Kohlrabi:

- Süßlupinen sind geniale eiweißreiche Hülsenfrüchte und eine echte Alternative zu den oft gentechnisch veränderten Sojabohnen.
- Bei diesem Rezept ersetze ich einfach die gekeimten Linsen durch gekeimte Süßlupinen und die geriebenen Möhren durch geriebenen Kohlrabi.
- Ersetzte im oberen Rezept eine Tasse Linsensprossen mit einer Tasse Süßlupinensprossen und eine Tasse geriebene Möhren mit einer Tasse geriebenem Kohlrabi.

11.10.5 BURAWTOS mexikanische Maiswraps

Diese Wraps eigenen sich für leckere rohköstliche Salate mit Dressings. Achte beim Dörren darauf, dass die Maiswraps nicht zu trocken werden.

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten für 8 Maisfladen:

- 5 Maiskolben (ca. 700 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 5 getrocknete Tomaten
- 4 EL Sojasauce
- 2 Handvoll Walnüsse
- 1 Chilischote
- 1 TL Salz
- nach Bedarf: Paprika edelsüß und Kurkuma

Zubereitung:

1. Die Walnüsse mehrere Stunden einweichen und abspülen.
2. Dörrgitter mit Dörrfolie belegen.
3. Knoblauch und Zwiebeln pellen, waschen und grob würfeln
4. Die Chilischote waschen, ggf. halbieren und Kerne herauskratzen
5. Mais waschen, mit Messer vom Kolben trennen und im Hochleistungsmixer mit allen weiteren Zutaten pürieren
6. Teig auf Dörrfolien gleichmäßig kreisförmig verteilen und ca. 12-14 Stunden bei 40 Grad trocknen lassen (nach Hälfte der Gar-zeit von Folie lösen und direkt auf den Gittern fertig trocknen).

11.10.6 PIZZA

Eines meiner liebsten Rezepte, wenn es für mich mal Gourmetrohkost sein soll.

Diese Pizza habe ich schon bei vielen kleinen Rohkosttreffen für meine Freunde zubereitet und damit immer wieder für Begeisterung gesorgt.

Küchengerät:

- Handmixer oder Küchenmaschine

Dieses Rezept ist zeitaufwendig. Aber es lohnt sich!

Den Boden kannst Du in größeren Mengen zubereiten, dörren und einfrieren. Bei Bedarf den Boden auftauen und etwas trocken dörren und dann belegen.

Zutaten Boden:

- 200 bis 250 g gekeimter Buchweizen
- 70 g Goldleinsamen oder braune Leinsamen 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- Himalayasalz
- 2 EL Braunhirsemehl (optional)

Zutaten Tomatensauce:

- 10 getrocknete Tomaten
- 1 bis 2 frische mittlere Tomaten 1 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL getrockneten Thymian

- 1 TL getrockneten Oregano

Zutaten Käsesauce:

- 6 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL Hefeflocken
- 1-2 TL Zitronensaft
- 100 ml Wasser (eventuell etwas mehr)
- etwas Salz

Zutaten Belag:

- 1 rote Zwiebeln, 4 Champignons, Sojasauce
- 1 Paprika, 6 kleine Tomaten, 2 bis 3 Röschen Brokkoli, ¼ Zucchini
- 8 Oliven
- etwas Rucola, Basilikum oder Bärlauch

Tipp:

Den Buchweizen 1 h einweichen, 2 Tage keimen lassen und morgens

und abends spülen. Oder über Nacht einweichen und dann weiterverwenden.

Zubereitung:

Mahle den Leinsamen und die Sonnenblumenkerne und mixe alle Bodenzutaten zu einem Teig. Eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

1. Forme 4 Pizzaböden, am besten auf Pergamentpapier, und ziehe einen kleinen Rand hoch.
2. Trockne die Böden im Dörrgerät oder im Ofen bei circa 42 Grad für circa 4 bis 5 Stunden, achte darauf, dass der Boden nicht zu hart wird.

3. Weiche die getrockneten Tomaten für eine halbe Stunde in Wasser ein.
4. Schneide die Champignons und die Zwiebeln klein und lege sie für 15 Minuten in Sojasauce ein.
5. Schneide die Tomaten in Scheiben, etwas Paprika in Streifen, die Zucchini in dünne Scheiben und den Brokkoli in dünne Scheiben.
6. Entkerne die Oliven und teile sie in 2 bis 3 Stücke.
7. Mixe für die Tomatensauce alle dafür genannten Zutaten und verteile die Sauce auf die 4 Pizzaböden.
8. Mixe für die Hanfsauce alle dafür genannten Zutaten und verteile sie leicht auf der Tomatensauce.

10. Belege nach Belieben die Pizza mit der Champignon-Zwiebel-Mischung, dem geschnittenen Gemüse und den Olivenstücke.

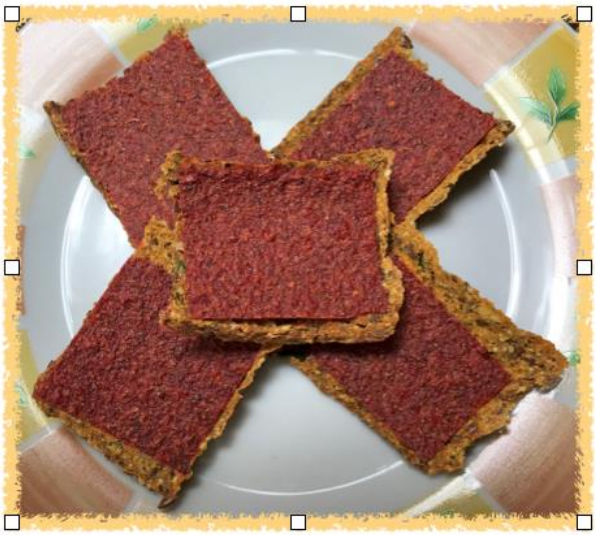
11. Schneide Rucola oder anderes Grün klein und verteile es auf der Pizza.

12. Wärme die Pizza bei circa 45 Grad für 40 Minuten und serviere die Pizza noch warm.

11.10.7 RAWLAMI – vegane Salami

Wenn es etwas rauchig und herzhaft sein soll, dann ist das ein genialer Belag für selbstgemachte Cracker.

Ich verwende Misopaste aus dem Bioladen, diese ist vegan, hat allerdings keine Rohkostqualität.



Küchengerät:

- Mixer

Zutaten für ca. 40 Scheiben:

- 10 Tomaten (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 3 mittelgroße Champignons
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 EL Flohsamen
- ½ EL Misopaste
- 1 EL Sojasauce
- 1-2 TL Rauchsalz
- Gewürze nach Geschmack: geräuchertes Paprikapulver, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwei Dörrgitter mit Dörrfolie belegen.
2. Knoblauch und Zwiebel waschen, schälen und klein schneiden.
3. Die Champignons putzen und vierteln.
4. Die Tomaten waschen, grüne Blüte entfernen und vierteln.
5. Alle Zutaten außer Flohsamen im Hochleistungsmixer zu einer homogenen Masse pürieren.
6. Die Flohsamen hinzufügen und noch einmal kurz mixen.
7. Die Masse auf die Dörrfolie geben, gleichmäßig verteilen und zunächst 2 Stunden bei 55 Grad, dann weitere 10 - 12 Stunden bei 40 Grad trocknen lassen (nach ca. 8 - 9 Stunden von Folie lösen, wenden und direkt auf Gitterrost zu Ende trocknen).

11.11 Kekse/ Strudel/ Riegel/ Brawnie

11.11.1 DANKBARKEITSKEKSE

Rezept nach **Teresa-Maria Sura**

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 200 g Mandeln
- 8 reife Bananen
- ½ TL Vanillepulver
- 5 EL Leinsamenschrot
- 1 Prise Salz
- Saft einer halben Zitrone
- 2 bis 4 Datteln (optional)
- 2 bis 3 EL Sonnenblumenkerne angekeimt
- Deko
- Blüten (Giersch, Taubnessel)
- 1 bis 2 reife Bananen

Zubereitung:

1. Weiche die Mandeln über Nacht in Wasser ein und spüle sie anschließend gut ab.
2. Mixe alle Zutaten bis auf die Deko in einem Mixer zu einer homogenen Masse.
3. Streiche diese auf zwei mit Dörrfolien belegte Dörrgitter und dekoriere mit Bananenscheiben und Blüten.
4. Trockne das ganze 10 Stunden.

5. Danach die Masse von der Dörrfolie lösen und auf dem Dörrgitter circa 6 Stunden weiter trocknen.
6. Danach kann der Teig in grobe Stücke gebrochen werden. Oder Du schneidest schon vor dem Dörren mit dem Messer Stücke in die Masse, so dass Du sie nach dem Dörren einfach in die geschnittenen Stücke brechen kannst.

Gut durchgetrocknet sind die Kekse einige Wochen haltbar.

11.11.2 HAFER-MÜSLI-RIEGEL

Das waren meine ersten Rohkostmüsli-Riegel, die ich in meiner ersten Rohkostphase zubereitet habe. Damals habe ich sie in der Sonne getrocknet.

Küchengerät:

- Foodmatic oder Mixer

Zutaten:

- 16 EL Haferflocken
- 150 g Mandeln
- 20 entkernte Datteln (1 Stunde eingeweicht)
- 3 bis 4 EL Rosinen
- 3 bis 4 EL Sonnenblumenkernsprossen
- ½ TL Vanille
- eventuell etwas Wasser

Zubereitung:

- Die Mandeln feinmahlen.
- Die Datteln mit dem Vanillepulver und eventuell etwas Einweichwasser fein pürieren.

- Alle Zutaten miteinander vermischen und zu einem Teig kneten.
- Aus dem Teig Riegel formen und circa 6 bis 8 Stunden bei 40 Grad trocknen lassen. Dörrfolie ist nicht unbedingt notwendig. Nach circa 4 Stunden die Riegel wenden.
- Die Riegel kühl aufbewahren und nach und nach verbrauchen.

11.11.3 HASELNUSS-PFEFFERMINZKEKSE

Rezept nach **meinegrueneseite.com**

Küchengerät:

- Mixer, Küchenmaschine oder Foodmatic
- eventuell Entsafter mit Püriereinsatz

Zutaten:

- 200 g Datteln
- 150 g Haselnüsse
- 150 g Sonnenblumenkerne (gekeimt und getrocknet)
- ¼ TL Vanillepulver
- 100 ml Wasser
- circa 4-5 Tropfen Pfefferminzöl

Zubereitung:

1. Die Nüsse und die Kerne fein mahlen.
2. Die Datteln fein pürieren oder durch einen Entsafter mit Püriereinsatz geben.
3. Alle Zutaten miteinander zu einer homogenen Masse verarbeiten.
4. Diese Masse dünn auf die Dörrfolien verteilen und circa 20 Stunden trocknen lassen. (werden nicht knusprig)

11.11.4 MÜSLI-ROHKOSTCOOKIES

Diese Cookies sind genial für einen energiereichen süßen Snack für zwischendurch.

Küchengerät:

- Mixer oder Zauberstab

Zutaten für ca. 40 Stück:

- 2 kleine Bananen
- 2 EL gefriergetrocknete Cranberries
- 5 Datteln
- 30 g Mandelmus
- 40 g Cashewkerne
- 1 TL gemahlene Vanille
- 1 Prise Salz
- 50 g Walnüsse
- 2 EL Kokoraspeln

Zubereitung:

1. Dörrgitter mit Dörrfolie belegen.
2. Bananen, Cranberries und Datteln klein schneiden und alles mit Zauberstab oder im Standmixer pürieren, dann Mandelmus zufügen und erneut mixen.
3. Die Kerne und Nüsse im Blender zerkleinern und in einer Schüssel mit Vanille, Salz sowie Kokosraspeln mischen.
4. Das Mandel-Fruchtpüree zugeben und alles zu einer homogenen Masse vermischen.
5. Den Teig mit einem TL abnehmen und auf die Dörrfolie setzen.
6. Die Teighäufchen mit befeuchteten Händen in Cookie-Form modellieren und ca. 10 Stunden bei 40 Grad trocknen lassen

(dabei nach Hälfte der Zeit wenden und direkt auf dem Gitter fertig dörren).

11.11.5 APFELSTRUDEL

Das ist eines unserer liebsten Rezepte. Gern bereite ich diesen leckeren Apfelstrudel für Familie und Freunde zu. Das Originalrezept fügt der Strudelmasse noch Mandelmus hinzu. Da ich diesen Strudel fettfrei halten wolle, lies ich es weg und gab noch etwas Rosinen und Zitronensaft hinzu.

Rezeptidee nach **Britta Diana Petri**

Küchengerät:

- Mixer oder Küchenmaschine
- Gemüsereibe

Zutaten Wrap:

- 500 g Bananen (5 mittlere und eine halbe)
- 500 g Äpfel (3 mittlere bis größere Äpfel und ein halber Apfel)
- 2 EL Flohsamenschalen

Zubereitung:

1. Die Äpfel und die Bananen kleiner schneiden und mit Flohsamenschalen in einem Mixer gründlich durchmixen.
2. Die Masse auf die Dörrebenen eines Dörrgerätes ausstreichen (circa 0,5 bis 1 cm) und schön mit einem Löffel gleichmäßig verteilen. Die Masse reicht für 2,5 Ebenen des Revodrys.
3. Lass die Masse bei circa 40 Grad 6 bis 7,5 Stunden dörren. Versuche anschließend das Fruchtleder von der Dörrfolie abzuziehen und dörre es noch circa 3 Stunden. Lässt es sich noch nicht gut abziehen, dann dörre es noch etwas weiter. Die exakte Dörrdauer hängt von der Dicke des Fruchtleder ab.

Zutaten für die Füllung:

- circa 430 g entkernte und geschälte Äpfel
- 1 reife Banane
- etwas Zitronensaft
- 1 Handvoll Rosinen
- etwas Zimt
- etwas Vanille
- 1 EL Flohsamenschalen

Zubereitung:

1. Die Äpfel grob raspeln, die Banane schälen und mit einer Gabel fein drücken und beides miteinander vermischen.
2. Lege das Fruchtleder quer und gib die Füllung in die Mitte. Lass rechts und links noch etwas Platz, damit die Masse beim Zusammenrollen nicht herausquillt.
3. Schlage das Fruchtleder um die Apfelsmasse.
4. Lass den Strudel am besten ein paar Stunden durchziehen. Anschließend kannst Du den Apfelstrudel ganz leicht in Stücke schneiden. Ist das Fruchtleder zu dünn, kann es während des Durchziehens schnell einreißen.

11.11.6 APFEL-ZIMTSCHNECKEN

Leckere rohköstliche Zimtschnecken. Ein geniales Rezept für Herbst und Winter.

Am Morgen die länglichen Bananenscheiben dörren und am Nachmittag die Zimtschnecken genießen.

Küchengerät:

- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten:

- 10 reife Bananen
- 4 große Äpfel
- 2 TL Zimt
- 13 Datteln

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und 3mal längs schneiden, das ergibt 30 Bananenstreifen. Diese circa 6 bis 8 Stunden bei circa 40 Grad dörren.
2. Kurz vor Ende der Dörrzeit eine Creme aus den Äpfeln (vorher schälen und entkernen), den Datteln und dem Zimt herstellen.
3. Etwas Apfel-Zimt-Creme auf einen einzelnen gedörrten Bananenstreifen streichen und diesen einrollen.
4. Die restliche Apfel-Zimtcreme kann noch ein bisschen auf die Röllchen gestrichen oder als Topping für ein cremiges Eis (gemixt aus gefrorenen Bananenstücken) verwendet werden.

11.11.7 APPLEPIE-BRAWNIES

Leckere fruchtige Brownies. Lecker auch zur Weihnachtszeit mit Lebkuchengewürz.

Küchengerät:

- Gemüsereibe
- Mixer oder Foodmatic

Zutaten für ca. 60 Stück:

- 6 Äpfel
- 10 Datteln
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Carob
- 3 EL Erdmandelmehl
- 1 Prise Salz
- Saft und Abrieb einer Bio-Limette
- 2 EL Mesquite
- 1 TL Zimt
- 2 Prisen Muskat
- 50 g Mandeln
- 60 g Walnüsse

Zubereitung:

1. Dörrgitter mit Dörrfolie belegen.
2. Die Äpfel waschen, entkernen, klein schneiden.
3. Die Limette waschen, die Schale abreiben und Saft auspressen.
4. Mandeln und Walnüsse im Mixer kurz grob mahlen und in Schüssel mit Gewürzen, Carob, Kakao, Erdmandelmehl, Mesquite und Limettenschale mischen.
5. Die Äpfel mit Limettensaft, Datteln im Hochleistungsmixer pürieren und in Schüssel mit trockenen Zutaten vermischen.
6. Die Masse auf Dörrfolien aufstreichen, mit einem Teigschaber (oder Löffel oder Messer) glatt ziehen

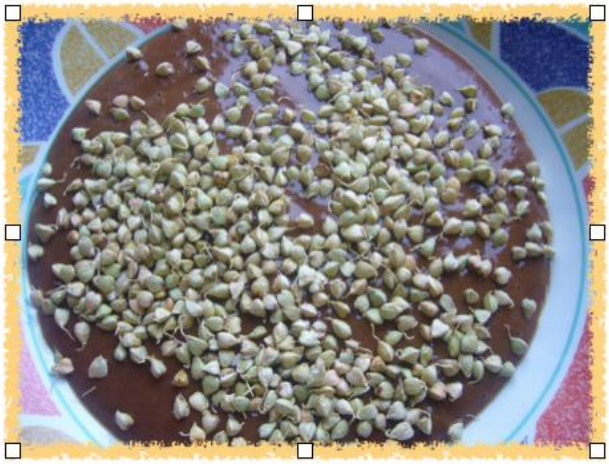
7. Alles ca. 1 - 2 Stunden bei 40 Grad antrocknen lassen und Brawnies zurechtschneiden.
8. Dann weitere 4 - 5 Stunden zu Ende dörren lassen (nach Hälfte der Zeit von Folie lösen, wenden und von andere Seite zu Ende trocknen).

11.12 Süsse Naschies und Desserts

11.12.1 BANANEN-CAROB-DESSERT

Für dieses Rezept ist eine Zutat ein gedörrtes Lebensmittel. Im ersten Teil des eBooks findest Du mehr Informationen zum Keimen und Dörren von Buchweizen.

Bereite Dir am besten immer einen großen Vorrat an gedörrten Buchweizensprossen zu.



Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 2 EL Carobpulver oder 1 EL Kakaopulver
- optional 1 EL Nussmus
- 2 EL getrocknete Buchweizensprossen
- Zimt

- Vanille

Zubereitung:

1. Schäle die Bananen und zerquetsche sie mit einer Gabel zu einem Mus.
2. Rühre Carob, Zimt oder Vanille und eventuell etwas Nussmus unter.
3. Bestreue das Dessert mit den getrockneten Buchweizen-sprossen.

11.12.2 BANANE-CAROB-MESQUITE DESSERT

Das ist eine kleine Abwandlung des vorherigen Rezepts.

Küchengerät:

- Mixer oder Foodmatic

Zutaten:

- 2 bis 3 reife Bananen
- 1 EL Carob
- 1 EL Kakao
- 1 TL Mesquite
- Zimt/ Vanille
- 1 EL getrocknete Buchweizensprossen

Zubereitung:

1. Bis auf die Sprossen alle Zutaten im Mixer mixen und mit den Buchweizensprossen bestreuen.

11.12.3 BANANENEIS MIT KNUSPER

Küchengerät:

- Hochleistungsmixer

Zutaten:

- 1 reife frische Banane
- 4 reife gefrorene Bananen in Stücke
- 1 TL Vanille
- 1 bis 2 EL getrocknete Buchweizensprossen

Zubereitung:

1. Die gefrorenen Bananenstücke für circa 20 Minuten antauen lassen.
2. Die reife frische Banane in grobe Stücke brechen und mit den gefrorenen Bananenstücken und dem Vanillepulver zu einem cremigen Eis mixen. Immer mal den Mixer wieder ausmachen, kurz ruhen lassen, dann weitermixen – nimm unbedingt den Stößel mit zu Hilfe.
3. Gib das Eis in ein Gefäß Deiner Wahl und bestreue es mit den Buchweizensprossen.

11.12.4 ANANAS ESSPAPIER

Mit reifer süßer Ananas gelingt es am besten „Esspapier“ zu imitieren. Meine Söhne lieben es.

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 1 reife Ananas
- 4 bis 6 Datteln

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen, in Stücke schneiden und mit den Datteln zu einer homogenen Masse mixen.
2. Die Masse auf 1 bis 2 Dörrebene des Dörrgerätes gleichmäßig nicht zu dick verteilen.
3. Alles circa 12 bis 14 Stunden bei 40 Grad trocknen lassen, bis es brüchig wird. Mit einer Schere in Stücke schneiden.

11.12.5 BANANEN-LIMETTEN-NASCHI

Eine sehr interessantes Fruchtnaschi, dekoriert mit Cranberries und Kernen.

Rezeptidee nach **Raw Spirit**

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 8 Bananen
- 1 Apfel
- 1 Limettenblatt (gefroren oder getrocknet)
- ½ TL Vanille
- Deko: Cranberries, Zedernkerne und Sonnenblumenkerne (am besten angekeimt und getrocknet.)

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und zusammen mit dem Apfel in kleinere Stücke schneiden und mit dem Limettenblatt und der Vanille zu einer homogenen Masse mixen.
2. Die Masse auf 1 bis 2 Dörrebenen gleichmäßig verteilen und mit den Cranberries, den Zedernkernen und den Sonnenblumenkernen dekorieren.
3. Das Fruchtnaschi 14 bis 16 Stunden bei 40 Grad trocknen lassen. Am besten nach circa 10 Stunden von der Dörrfolie abziehen, auf das Dörrgitter legen und von beiden Seiten trocknen lassen.

11.12.6 BUTTERKEKS-NASCHI

Dieses Rezept erinnert ein bisschen an Butterkeks. Der Geschmack ist recht ähnlich, aber der Biß fehlt. ☺

Die Grundmasse kannst Du auch als Dessert löffeln – sehr lecker.

Küchengerät:

- Kokosbeil
- Mixer oder Küchenmaschine

Zutaten:

- Kokosfleisch von 3 Trinkkokosnüssen
- 180 g Datteln
- 450 bis 500 ml Kokosnusswasser
- 1 TL Vanillepulver

Zubereitung:

1. Öffne die Trinkkokosnüsse mit einem Kokosbeil, gieße das Kokosnusswasser in einen extra Behälter und entferne das Kokosnussfleisch.
2. Mixe alle angegebenen Zutaten in einem Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine zu einer homogenen Masse.
3. Gib die Creme auf ein mit einer Dörrfolie ausgelegtes Dörrgitter eines Dörrgerätes und dörre alles die erste Stunde bei 60 Grad. Drehe anschließend die Temperatur auf 40 Grad herunter und dörre für 8 bis 10 Stunden weiter. Danach ziehst Du die Teigmasse von der Folie, legst sie auf das Dörrgitter und dörrst von beiden Seiten noch mal für 1 bis 2 Stunden.
4. Fertig ist ein Butterkekswrap. Oder Du schneidest das gedörrte „Leder“ in 4 Teile, rollst diese und schneidest mit einer Schere Butterkeksschnecken. Die kannst Du Dir auf Vorrat herstellen und länger haltbar machen.

11.12.7 FRUCHT-NASCHI

Wir lieben Fruchtnaschis! Vor allem meine Jungs hat das Fruchtnaschifieber sofort nach dem ersten Probieren gepackt.

Für sie sind Fruchtnaschi die **beste Süßigkeit der Welt**. Das freut mein rohveganes Mutterherz natürlich. So fruchtig und so gut. Mei-

ne Jungs schwören auf diese aromatischen rohveganen Fruchtis und haben schon viele Freunde dafür begeistern können**.**

Für diese gesunde Süßigkeit werden Früchte fein püriert, nach Belieben mit Gewürzen, Kakao, Carob, Nussmus oder Kokosmus verfeinert und bei niedrigen Temperaturen gedörrt.

Rohvegane Fruchtnaschistücke sind vitalstoffreiche und sehr geschmacksintensive Naschis, die keine Zusatzstoffe, Farbstoffe oder Zucker enthalten. Ein konzentrierter Fruchtgenuss der zum Beispiel Kinder bei Ausflügen gut mit Energie versorgen kann. Fruchtnaschis enthälten keine Feuchtigkeit und können daher lange aufbewahrt werden.

Ich verwende für die Fruchtnaschis unser Dörrgerät. Falls Du einen Ofen mit variabler Temperatureinstellung hast, probiere es auf diese Weise aus. Dörre das Fruchtnaschi bei 50 bis 60 Grad und lasse die Tür spaltbreit offen. Allerdings kann auf diese Weise nicht unbedingt Rohkostqualität garantiert werden.

Tipp:

Falls eine längere heiße Wetterperiode ansteht, kannst Du Fruchtnaschi auch in der Sonne trocken! Denk bitte an einen Insektenschutz (Folie oder ähnliches).

Küchengerät:

- Küchenmaschine oder Mixer

BANANEN-MANGO-NASCHI

Zutaten:

- 4 reife Bananen
- 1 reife Mango
- ½ Zitrone
- 2 Datteln
- ½ TL Vanille
- 4 EL Mandelpüree (optional)

BANANE-ORANGE-NASCHI

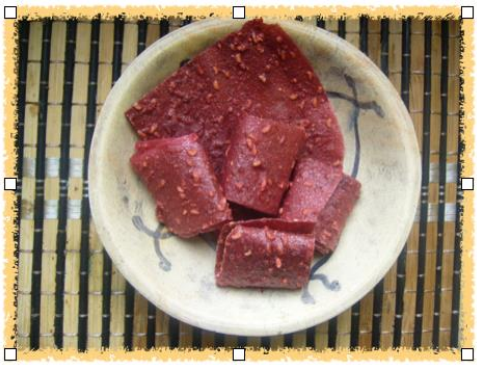
Zutaten:

- 4 reife Banane
- 1 große Orange
- 2 Datteln
- ½ TL Vanille
- 4 EL Mandelpüree (optional)

BANANE-HIMBEER-NASCHI

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 300 g Himbeeren
- 3 Datteln
- ½ TL Vanille
- 2 EL Mandelpüree (optional)



BANANEN-CAROB-NASCHI

Zutaten:

- 8 reife Bananen
- 4 EL Carobpulver
- 2 Datteln
- ½ TL Vanille
- 4 EL Kokosmus (optional)

BANANEN-SCHOKO-NASCHI

Zutaten:

- 8 reife Bananen
- 4 EL Kakaopulver
- 4 Datteln
- ½ TL Zimt
- 4 EL Mandelpüree (optional)

SPEKULATIUS-NASCHI

Zutaten:

- 8 reife Bananen
- 4 EL Carob (oder Sonnencarob)
- 3 Datteln
- ½ bis ¾ TL Spekulatiusgewürz

BANANEN-HEIDELBEER-NASCHI

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 300 g gefrorenen Heidelbeeren
- 3 Datteln

- 1 TL Zitronensaft

BANANEN-KIRSCH-NASCHI

Zutaten:

- 3 reife Bananen
- 350 g Sauerkirschen
- 3 Datteln

BROMBEER-BANANEN-NASCHI

Zutaten:

- 1,5 kg reife Brombeeren
- 4 reife Bananen
- 6 Datteln

BANANEN-SANDDORN-NASCHI

Zutaten:

- 4 reife Bananen
- 300 g Sanddorn
- 100 bis 200 g Datteln
- optional 1 TL Vanillepulver

BANANEN-JOHANNISBEER-NASCHI

Zutaten:

- 500 g rote Johannisbeeren
- 2 reife Bananen
- 6 Datteln

JOHANNISBEER-NASCHI

Zutaten:

- 500 g schwarze Johannisbeeren
- 8 Datteln
- 2 EL Flohsamenschalen
- 100 bis 150 ml Wasser

STACHELBEER-FRUCHTNASCHI

Zutaten:

- 500 g Stachelbeeren
- 8 Datteln
- 2 EL Flohsamenschalen
- 100 bis 150 ml Wasser

Zubereitung der Varianten:

1. Die Bananen schälen, in kleinere Stücke brechen oder schneiden und mit den restlichen Zutaten (die Zitrusfrüchte schälen) fein mixen bzw. pürieren.
2. Die Fruchtmasse auf die Dörrfolie gleichmäßig mit einer Dicke von 2 bis 5 mm verstreichen. Die Rezeptangaben reichen für circa zwei Einschübe des Excalibur Dörrgerätes bzw. 2,5 Einschübe des Revodry. Falls Du Backpaper verwendest, nicht wundern, es wellt sich.
3. Die Temperatur beim Dörrgerät auf maximal 42 Grad einstellen, im Ofen auf 50 bis 60 Grad einstellen und die Ofentür einen Spalt weit offen lassen.
4. Nach 6 bis 7 Stunden (je nach eingestellter Temperatur und Dicke der Fruchtschicht) die Masse von der Folie oder dem Backpapier lösen. Falls noch Reste kleben bleiben dann weiter mit Folie oder Backpapier trocknen lassen bis es sich einwandfrei ohne Rückstände abziehen lässt.

5. Bis zur gewünschten Konsistenz 4 bis 6 Stunden weiter trocknen lassen. Wenn Du das Fruchtnaschi schön weich haben möchtest, dann trockne es nicht zu lange, sonst wird es brüchig bzw. zu hart und du kannst es nicht mehr einrollen.
6. Nach dem Trocknen entweder in Stücke reißen oder schneiden. Du kannst auch eine Fruchtnaschimatte eng einrollen und dann in Streifen – zu Naschischnecken - schneiden. Dies funktioniert mit weichem Fruchtnaschi sehr gut.
7. Bewahre das Fruchtnaschi am besten in gut verschließbaren Gläsern auf.

Tipps:

- Einfachste Variante: das Obst Deiner Wahl mixen oder pürieren, probiere aus ob Du eventuell ein Bindemittel benötigst. Bei manchen Früchten empfiehlt es sich etwas püriere Banane oder Flohsamenschalen als Bindemittel hinzuzufügen.
- Für Fruchtnaschi aus Äpfeln oder Beerenfrüchten empfehle ich ein Bindemittel. Verwende auf circa 350 g Beeren 1 EL Flohsamenschalen und 125 ml Wasser.
- Bestreue vor dem Trocknungsvorgang die Fruchtmasse mit Kokosraspeln, gehackten Gojibeeren oder verschieden Nüssen.
- Nach 6 bis 7 Stunden die Fruchtmasse von der Unterlage lösen, nach Belieben Formen ausstechen und diese anschließend weiter trocknen.
- Kreiere buntes Fruchtnaschi indem Du verschiedene Fruchtmassen zum Beispiel aus Kiwi, Himbeere, Mango und Banane-Schoko auf eine Dörrfolie gibst und nach einem Muster Deiner Wahl verstreichst.
- Kombiniere verschiedene Fruchtnaschi. Rolle nach dem Trocknen verschiede Fruchtrollen zusammen, zum Beispiel Schoko und Himbeer.

- Möchtest Du ein helles Fruchtnaschi aus 100% Bananen machen, dann füge noch etwas Zitronensaft hinzu, damit vermeidest du eine Dunkelfärbung.
- Das Fruchtnaschi eignet sich auch für Wraps. Fülle es mit süßen Cremes und Fruchtpürees.
- Experimentiere nach Lust und Laune mit Gewürzen und Pülverchen (Vanille, Zimt, Kardamom, Muskat, Maca, Lucuma, Mesquite usw.), Kokosmus oder Nussmusen.
- Leckere Kombinationen: Banane - Mango, Ananas - Papaya, Birne - Banane, Sanddorn - Banane, Hagebutte - Vanille

11.12.8 WILDES FRUCHTNASCHI

Diese Rezepte entstanden aus der Idee eines Bloglesers. Er frage mich, ob es auch eine Möglichkeit gibt, grüne Smoothies so zu verarbeiten, dass sie in getrockneter Form mit auf Reisen genommen werden können.

Küchengerät:

- Mixer

Variante:

- Brennnessel-Birne

Zutaten:

- 500 g reife Birnen
- 70 g Brennnessel
- 30 g Franzosenkraut
- 600 ml Wasser
- optional ein paar Sanddornbeeren
- 1 TL Anissamen

Variante:

- Apfel-Giersch

Zutaten:

- 60 g Giersch
- 3 kleiner Äpfel
- 1 Banane
- 250 ml Wasser

Variante:

- Nessel-Banane

Zutaten:

- 30 g Taubnessel
- 70 g Brennnessel
- 3 reife Bananen
- ¼ TL Vanille
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Smoothie mixen.
2. Die Smoothiemasse auf Dörrebenen (mit Dörrfolie) eines Dörrgerätes gleichmäßig verteilen und 8 Stunden bei 40 bis 45 Grad dörren lassen.
3. Die Frucht - Wildkräutermasse von der Folie abziehen und weitere 4 Stunden dörren lassen (Wie gut sich das Fruchtnaschi abziehen lässt, hängt von der Dicke der Frucht-Wildkräutermasse bei Aufstreichen ab.)

11.13 Süsse Snacks

11.13.1 GETROCKNETE MANDELN in 3 Variationen

Rezept von **Deine Ernährung**

Küchengerät:

- Mixer oder Foodmatic

Zutaten:

- 300 g Mandeln
- Salzsohle
- 2-4 Datteln
- 25 g Kokosflocken
- 1 Messerspitze Vanille

Zubereitung:

1. Die Mandeln über Nacht in Wasser einweichen.
2. Am Morgen mit Wasser spülen und weitere 8 - 10 Stunden in Wasser keimen lassen. Jetzt zeigen die Mandeln bereits kleine Spitzen und können weiterverarbeitet werden. Mandeln,

deren Schalen sich leicht entfernen lassen, können von der Schale befreit werden. 100 g Mandeln bleiben neutral.

3. 100 g Mandeln werden mit 1 TL Salzsohle beträufelt und durchmischt.
4. 100 g Mandeln werden mit einem Mix aus Datteln, Kokos und Vanille (Datteln mindestens 2 Stunden in Wasser einweichen und mit Kokosraspeln und Vanille in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten) vermengt.
5. Die Mandeln auf 3 separaten Dörrebenen verteilen und 15 bis 18 Stunden trocknen.

Richtig knusprig schmecken sie, wenn sie sehr gut durchgetrocknet sind!

11.13.2 KNUSPRIGE SÜSSE MISCHUNG

Dieses Rezept habe ich vor Jahren mal spontan für meinen Jüngsten kreiert. Es sollte knusprig, schokoladig, süß und vor allem einfach sein.

Zuerst verwendete ich dafür Sonnenblumenkerne, später ging ich dazu über, die gekeimte und getrocknete Variante für dieses Rezept zu verwenden.

Zutaten:

- 4 EL getrocknete Sonnenblumenkernsprossen
- 1 EL Hanfsamen
- 2 TL Kakaostücke alternativ 1 TL Carobpulver
- 2 EL Rosinen
- 1 EL getrocknete Buchweizensprossen

Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten zu einer knackig-knusprigen Mischung.

11.13.3 SCHOKO KNUSPER

Für dieses Rezept werden Mandeln und getrocknete Buchweizensprossen verwendet, die ich immer in größeren Mengen auf Vorrat vorbereite, das heißt ankeimen und wieder trocknen (Buchweizensprossen) bzw. einweichen und wieder zurücktrocknen (Mandeln).

Zutaten:

- 70 g Mandeln
- 40 g trockene Buchweizenkeimlinge
- 30 g geschälte Hanfsamen
- 50 g Kakaobutter
- 50 g Kakaomasse
- 2 EL Kakaopulver
- 2-3 EL Süße
- optional Gewürze wie Vanille, Zimt oder Orangenabrieb

Zubereitung:

1. Kakaobutter und Kakaomasse im warmen Wasserbad verflüssigen.

2. Währenddessen die Mandeln in kleinere Stücke schneiden und mit den Buchweizenkeimlingen und den Hanfsamen in eine Schüssel geben.
3. Zum verflüssigten Fett das Kakaopulver und die Süße geben und eine homogene Glasur mischen.
4. Diese Glasur in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben und alles gut vermischen.
5. Auf ein Backpapier kleine Häufchen setzen und trocknen lassen.

11.13.4 SESAM-DATTEL-KNUSPER

Das ist eine Nachahmung des Sesam-Krokants, allerdings wird dieses Sesam-Dattel-Knusper nicht so fest, da er nur mit Dattelpaste hergestellt wird.

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 220 g Sesam
- 8 bis 10 EL Dattelpaste
- ½ TL Vanille

Vorbereitung:

Den Sesam für 12 Stunden einweichen und wieder für 8 Stunden trocknen. Sesam gehört zu den Saaten, die ich in größeren Mengen aktiviere und als Vorrat aufbewahre.

Dattelpaste herstellen:

500 g Datteln für circa 3 bis 4 Stunden in Wasser einweichen, so dass die Datteln bedeckt sind. Mit der Hälfte des Wassers gut durchmixen.

Zubereitung:

1. Den Sesam mit der Dattelpaste und dem Vanillepulver gut vermischen.
2. Bestreiche 2 Dörrebenen mit der Paste (maximal 5 mm dick) und lass alles gut bei 40 oder 45 Grad circa 8 bis 9 Stunden trocknen.
3. Am besten vor dem Trocknen Riegel oder Quadrate schneiden, damit sie nach dem Dörren besser auseinandergebrochen werden können.

11.13.5 SESAM-DATTEL-KAKAO-KNUSPER

Küchengerät:

- Mixer (für die Dattelpaste)

Zutaten:

- 220 g Sesam
- 11 EL Dattelpaste
- 2 bis 3 EL Kakaopulver/ Carobpulver

Zubereitung:

1. Den Sesam mit der Dattelpaste und dem Pulver gut vermischen. Wird nur Carob verwendet, kann 1 EL Dattelpaste weniger verwendet werden.
2. Bestreiche 2 Dörrebenen mit der Masse und lass alles gut bei 40 bis 45 Grad circa 8 bis 9 Stunden trocknen.
3. Auch hier am besten die Masse vorher mit einem scharfen Messer in gewünschte Stücke schneiden.

11.14 Würzige Snacks

11.14.1 KOKOS-SNACK

Wenn es mal ein deftiger Snack sein soll, dann sind die Kokossnacks sehr gut dafür geeignet. Die Basiszutaten sind das Fleisch junger Trinkkokosnüsse und die Sojasauce; verwende auch gern Deine Lieblingsgewürze (Chili, Curry …)

Küchengerät:

- Kokosbeil

Zutaten:

- 200 g dickeres Fleisch einer Trinkkokosnuss
- 60 ml Sojasauce
- 1 bis 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 EL Ingwerpulver
- 1-2 EL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

1. Eine Trinkkokosnuss mit einem Kokosbeil öffnen und das Kokosfleisch herausholen.
2. Das Kokosfleisch mit einem Messer in Streifen schneiden, diese eventuell noch mal halbieren, bis die Streifen circa 5 bis 6 cm lang sind.
3. Die Kokosstreifen mit der Sojasauce, den ausgepressten Knoblauchzehen und den Gewürzen für circa 12 Stunden marinieren.
4. Die marinierten Kokosstreifen anschließend auf einer Dörrebene verteilen und circa 14 bis 18 Stunden dörren lassen (je nach Wunsch).

11.14.2 ROHKOST-SPECK

Dieses Rezept erinnert ganz leicht an Speck. Ich meine mich zu erinnern, diesen Tipp bei Markus Rothkranz gelesen zu haben.

Küchengerät:

- Kokosbeil

Zutaten:

- junges Kokosnussfleisch (nicht zu dünn, nicht zu dick)
- Sojasauce nach Belieben

Zubereitung:

1. Junges Kokosnussfleisch in gröbere Stücke schneiden und mit Sojasauce vermischen.
2. Das Kokosnussfleisch für 5 bis 6 Stunden oder über Nacht marinieren.
3. Das marinierte Kokosnussfleisch für 10 bis 12 Stunden bei 40 Grad trocken dörren.

11.14.3 WÜRZIGE SONNENBLUMENSPROSSEN

Ein herzhafter Snack, der pur geknabbert, aber auch über Salate und Gemüsegerichte gestreut werden kann.

Dieser Snack kann sehr gut auf Vorrat hergestellt werden. In Schraub- oder Bügelgläsern aufbewahrt, hält er sehr lange.

Zutaten:

- 400 g angekeimte Sonnenblumenkernsprossen
- 3 bis 4 EL Sojasauce

- 2 bis 3 EL Edelhefeflocken oder Bierhefe

Zubereitung:

1. Vermische die Sprossen mit der Sojasauce und den Hefeflocken.
2. Gib die Mischung auf die Dörrebene eines Dörrgerätes und lasse sie mindestens 4 bis 6 Stunden bei 40 Grad trocknen.

Tipps:

- verwende z. Bsp. auch 24 Stunden eingeweichte Kerne.
- verwende als Zutat Curry, Paprikapulver edelsüß oder Chili.

11.15 Fruchtige Snacks

11.15.1 APFELRINGE MIT ANANAS

Apfelringe mal anders. Sehr leckere Kombination. Statt frisch gepressten Saft einer Ananas kann auch Ananassaft aus dem Biladen (Glasflasche) verwendet werden.
Küchengerät:

- Entsafter
- Apfel-Entkerner

Zutaten:

- 2 kg feste Äpfel
- Saft einer Ananas
- 1 TL Yaconsirup

Zubereitung:

1. Das Kerngehäuse der Äpfel ausschneiden.
2. Die Äpfel schälen, dann in Scheiben schneiden.
3. Verrühre den Ananassaft und Sirup in einer Schüssel, tunke die Schreiben kurz ein und lege sie auf mit Dörrfolien ausgelegte Dörrgitter.
4. Dörre die Apfelscheiben circa 12 Stunden bei 40 Grad. Nach 8 bis 10 Stunden die Apfelscheiben von der Dörrfolie abziehen, auf die Dörrgitter legen und weitere 4 Stunden von beiden Seiten dörren.

11.15.2 CURRY-BANANEN

Interessante Kombination aus Banane und Curry. Die Anregung dazu, habe ich unter einem meiner Rezeptvideos gefunden.

Zutaten:

- 8 reife Bananen
- Currypulver

Zubereitung:

1. Die reifen Bananen schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Bestäube die Scheiben von beiden Seiten mit Currypulver.
3. Lege die Dörrgitter mit Dörrfolie aus. Bestücke sie mit Bananenscheiben und lasse alles 12 bis 14 Stunden dörren, je nach Dicke der Bananenscheiben.
4. Nach 10 bis 12 Stunden kannst Du die Bananenscheiben von der Dörrfolie abziehen, auf die Dörrgitter legen (wenn die Scheiben nicht zu klein sind) und von beiden Seiten fertig dörren.

11.16 WEIHNACHTLICHE NASCHEREI

11.16.1 LEBKUCHEN

Für dieses Rezept eignen sich am besten Getreidesprossen (Roggen-, Weizen- und Kamutsprossen), die nur kurz angekeimt wurden. Der Keim sollte nicht länger als das Korn sein. In diesem Stadium ist das Gluten noch nicht komplett abgebaut bzw. neutralisiert.

Wer auf streng auf **glutenfrei** achten muss, kann für dieses Rezept auch **Buchweizensprossen** verwenden. Der Buchweizensprossengeschmack ist in diesem Lebkuchen recht intensiv, kann aber eventuell mit etwas mehr Kakao, Carob oder Lebkuchengewürz überdeckt werden.

Küchengeräte:

- Entsafter mit Püriereinsatz oder Küchenmaschine oder Mixer

Zutaten:

- 220 g Roggensprossen
- 70 g Möhrentrester (Reste bei der Möhrensaftherstellung) oder 1 fein geraspelte Möhre
- 250 g Datteln (eventuell 4 Stunden eingeweicht), sehr weiche Datteln brauchst Du nicht einzuweichen
- 1 bis 2 EL Rohkakao
- 2-3 TL Lebkuchengewürz
- 3 EL Kokosmehl (alternativ gemahlene Buchweizensprossen)

Zubereitung mit einem Entsafter mit Püriereinsatz:

Wenn Du einen Entsafter hast, mit dem man gut aus Trockenfrüchten ein Mus herstellen kann, dann gib die Datteln und die Roggensprossen durch diesen Entsafter und vermische den entstandenen Teig gründlich mit den restlichen Zutaten.

Zubereitung mit einem Mixer:

Schneide die Datteln klein und gib sie zusammen mit restlichen Zutaten bis auf das Kokosmehl in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und mixe alles zu einer homogenen Masse.

Weitere Zubereitung:

1. Fülle die Masse in eine Schüssel oder auf einen Teller. Forme aus der Masse Rollen mit einem Durchmesser von circa 3-5 cm. Ist die Masse zu klebrig, dann füge etwas Kokosmehl hinzu. Rolle die Rolle in Kokosmehl.

2. Lasse die Rollen circa 6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank oder einem kühlen Raum stehen.
3. Schneide mit einem scharfen Messer (eventuell etwas befeuchten) die Rolle in Scheiben von circa 1 bis 2 cm.
4. Die Lebkuchen können auch ohne Dörren gegessen werden. Das beste Ergebnis erzielt man allerdings mit dem Dörren für circa 6 Stunden bei 40 Grad. Lege dafür die Lebkuchenscheiben auf Dörrgitter und schalte das Dörrgerät an.
5. Nach dem Dörren abkühlen lassen und mit einer Schokoladenglasur bestreichen.

Zutaten Schokoglasur:

- 100 g Kokosöl
- 100 g Kakaokmasse
- 180 g Datteln oder ein anderes Süßungsmittel (Agavendicksaft/ Birkenzucker/ Kokosblütensirup)
- Vanille

Zubereitung:

1. Kokosöl und Kakaomasse in einem warmen Wasserbad langsam schmelzen lassen.
2. Die Datteln durch einen Entsafter geben oder klein schneiden und in einem Blender mixen.
3. Alle Zutaten im Blender oder Hochleistungsmixer mixen.
4. Mit Datteln wird die Glasur recht dickflüssig und sieht nicht so homogen aus wie zum Beispiel mit einem flüssigen Süßungsmittel.

Tipp:

Statt Kakaomasse kannst Du auch Kakaobutter oder nur Kokosöl verwenden. Gib dann zu dem Kokosöl neben den Datteln und der Vanille noch 4 bis 6 EL Kakao- oder Carobpulver.

Update Schokoglasur:

Seit kurzem bereite ich die Schokoglasur wie folgt zu:

Zutaten:

- 100 g Kakaomasse
- 50 g Kokosöl
- 20 ml Kokosblütensirup
- 2 EL Yaconpulver
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

1. Die Kakaomasse und das Kokosöl im warmen Wasserbad schmelzen, die anderen Zutaten dazu geben und verrühren.
2. Die Lebkuchen auf der einen Seite bestreichen, die Glasur fest werden lassen und dann die andere Seite mit der Schokoladenglasur bestreichen.

Mit den Datteln wird die Glasur manchmal zu stückig oder die Zutaten vermischen sich nicht so gut. Kokosblütensirup oder das Yaconpulver allein geben auch eine gute Süße und lassen sich besser mit dem Fett vermischen. Falls Dich das Rezept total angesprochen hat und Du es unbedingt ausprobieren möchtest, dann ist jetzt für Dich der erste Schritt Roggenkörner (falls Du welche da hast) einzuweichen. Ich weiche meistens um die 300 bis 350 g Roggen ein, um die 2 bis 3-fache Menge der Lebkuchen herzustellen.

Ankeimen von Roggen:

1. Weiche den Roggen circa 12 Stunden in Wasser ein.
2. Spüle ihn danach gründlich ab.
3. Verteile ihn auf Keimgläser oder verwende zum Keimen ein großes Sieb.

4. Lass den Roggen ein bis zwei Tag ankeimen, so dass der Keim nicht länger als das Korn ist (bei sehr kühlen Temperaturen in der Küche kann es auch etwas länger dauern).
5. Spüle alle 12 Stunden die Körner mit Wasser und lasse sie gut abtropfen.

11.16.2 LEBKUCHENPLÄTZCHEN

Diese Lebkuchenplätzchen habe ich in den letzten Jahren immer gern mit meinen Jungs, vor allem mit meinen Jüngsten, zubereitet.

Ein prima Basisteig, mit dem einige Varianten eines Plätzchenteiges hergestellt werden können.

Küchengerät:

- Mixer oder Foodmatic
- Entsafter mit Püriereinsatz, um die Trockenfrüchte zu musen

Zutaten Lebkuchengewürz:

- 3 EL gemahlener Zimt
- ½ TL Kardamomsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Anissamen

- 6 Nelken
- ½ TL gemahlenen Ingwer
- 3 MSP gemahlene Muskatblüte

Zubereitung:

1. Die Samen und Nelken in einem kleinen Mixer mahlen und mit dem Zimt und der Muskatblüte gut vermischen.

Zutaten Teig:

- 80 g Mandeln
- 80 g gekeimter und getrockneter Buchweizen
- 50 g Walnüsse
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Zimt
- circa 60 g Datteln
- 40 g Rosinen

Tipp:

1. Buchweizenkörner lassen sich ganz unkompliziert keimen.
2. Weiche den Buchweizen 1 bis 2 Stunden in Wasser ein.
3. Spüle die Körner sehr gut ab und lasse sie 2 Tage keimen.
4. Am Morgen und Abend die Körner spülen und gut abtropfen lassen. Trockne die Körner bei circa 30 Grad in einem Dörrgerät oder auch auf eine mit Backpapier bedeckte Heizung.

Zubereitung:

1. Die Mandeln, die Walnüsse und die Buchweizenkeimlinge mahlen.
2. Diese trockenen Zutaten mit dem Zimt und dem Lebkuchengewürz mischen.

3. Datteln und Rosinen pürieren und mit den trockenen Zutaten verkneten.
4. Eventuell mehr Datteln und Rosinen zufügen, wenn der Teig noch nicht knetbar ist. Wenn Du nicht so viel Süße möchtest, dann eventuell noch etwas Mandelpüree, Kokosöl oder Wasser dazugeben.
5. Den Teig auf Backpapier ausrollen und ausstechen.
6. Bei 40 Grad ein 2 bis 3 Stunden dörren oder schon vorher essen.

Glasur:

- 1,5 EL Kakaobutter
- 1,5 EL Kokosöl
- 1,5 EL Carob oder Kakao
- 1 TL Birkenzucker (gemahlen) oder ein anderes Süßungsmittel

Zubereitung:

1. Kakaobutter und Kokosöl verflüssigen und mit den trockenen Zutaten vermischen.
2. Die Schokolade über die Lebkuchen streichen und trocknen lassen. Fertig!

LEBKUCHENPLÄTZCHEN SCHOKO-ORANGE

Füge dem Basisteig noch 1,5 EL Kakao oder Carob in Rohkostqualität und 1 TL geriebene Schale einer Bio- Orange hinzu.

LEBKUCHENPLÄTZCHEN ZITRONE

Bereite den Basisteig ohne Lebkuchengewürz und Zimt zu und verknete alles mit 1 TL geriebener Schale einer Bio- Zitrone.

Für die **Zitronenglasur** vermenge 1 EL frisch gepressten Zitronensaft mit 2 bis 3 EL gemahlenen Birkenzucker und gib diese Glasur über die Zitronenplätzchen.

11.16.3 LEBKUCHENTALER

Dieses Rezept habe ich ursprünglich als Lebkuchenbällchen (siehe Foto) kreiert.

Als Taler mit halbem Schokoguss auch eine kreative Idee für die Weihnachtszeit.

Küchengerät:

- Mixer oder Foodmatic oder Küchenmaschine
- Entsafter mit Püriereinsatz um die Trockenfrüchte zu musen

Zutaten:

- 100 g Mandeln
- 100 g Erdmandeln
- 100 g Walnüsse
- 2 EL Carob
- 2 EL Kakao
- 5 TL Lebkuchengewürz
- ½ TL Vanille
- 160 g Datteln
- 40 g Rosinen
- 1 EL gekeimte und getrocknete Braunhirse (optional)

Tipp:
Du kannst auch nur Mandeln, nur Walnüsse oder nur Haselnüsse verwenden. Aprikosenkerne sind auch noch eine gute Option. Meine Mischung aus Mandeln, Erdmandeln und Walnüssen soll nur als Anregung gelten. Finde Deine liebste Mischung heraus.

Zubereitung:

1. Mahle als erstes die Mandeln, die Erdmandeln und die Walnüsse zu einem feinen Nussmehl.
2. Gib das Carobpulver, das Kakaopulver und die Gewürze dazu und vermische alles.
3. Mahle anschließend die Braunhirse fein und vermische sie mit den trockenen Zutaten. (optional)
4. Püriere als nächstes die Trockenfrüchte. Ich verwende dafür meinen Entsafter Omega Juicer 8226, mit dem ich kinderleicht die Datteln und die Rosinen zu einem Mus verarbeiten kann. Wenn Du keinen Entsafter hast, dann schneide die Trockenfrüchte klein und püriere sie in einem Blender oder einer Küchenmaschine.
5. Fülle die trockene Mischung und die pürierten Trockenfrüchte in einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine und mixe alles zu einer Masse.
6. Forme die Masse zu kleinen Bällchen und drücke diese so flach wie einen Taler.

Zutaten Glasur:

- 4 EL flüssiges Kokosöl
- 1 EL Kakao
- 1 EL Carob
- 3 bis 4 TL Süße (Normalerweise süße ich mit Datteln, hin und wieder verwende ich auch Kokosblütendicksaft für diese Lebkuchenbällchen und zaubere damit noch eine karamellige Note.)

Zubereitung:

1. Vermische das flüssige Kokosöl mit Kakao, Carob und der Süße.
2. Mixe alles zusammen.

3. Tauche die Lebkuchen ganz oder halb in die Schokoglasur und lasse diese fest werden.
4. Fertig sind die Lebkuchenbällchen.

11.16.4 SPITZBUBE

Ein sehr feines Rezept, welches auch über die Weihnachtszeit hinaus zubereitet und genossen werden kann. Die Rohkost-Marmelade kannst Du auch für andere Rezepte oder als süßen Brotaufstrich verwenden.

Küchengerät:

- Mixer oder Foodmatic
- Entsafter mit Püriereinsatz um die Trockenfrüchte zu musen

Zutaten Teig:

- 240 g Mandeln
- 80 g Buchweizenkeimlinge
- 220 g Datteln
- 1 TL Zitronenabrieb
- ½ TL Vanillepulver
- 3 bis 4 TL Kokosmehl (optional)
- 1 Prise Salz
- 50 bis 100 ml Wasser

Zutaten Marmelade:

- 200 g Erdbeeren
- 2 EL Chia
- 4 bis 6 Datteln

Zubereitung:

1. Die Mandeln und die Buchweizenkeimlinge mahlen.
2. Die Datteln mit etwas Wasser pürieren oder durch einen Entsafter mit Püriereinsatz geben.
3. Alle Kekszutaten miteinander zu einem Teig verkneten.
4. Den Teig auf Backpapier ausrollen oder mit den Händen ausstreichen und mit einem größeren runden Ausstechen Plätzchen stechen. Jedes zweite Plätzchen mit einer kleineren Plätzchenform in der Mitte ausstechen.
5. Die Plätzchen im Dörrgerät circa 4 bis 6 Stunden trocknen.
6. Aus den letzten 3 Zutaten eine Marmelade mixen.
7. Ein bisschen Marmelade auf ein großes rundes Plätzchen geben und darauf ein gleichgroßes Plätzchen geben, welches in der Mitte mit einem Herz oder einer anderen Form ausgestochen wurde. Dies je nach Bedarf mit allen Plätzchen machen.

11.16.5 VANILLEKIPFERL

Ein Muss in meiner Weihnachtsdörrerei.

Früher habe ich Vanillekipferl immer vegan gebacken. Seit vielen Jahren favorisierte ich die Rohkostvariante.

Küchengerät:

- Mixer oder Foodmatic
- Entsafter mit Püriereinsatz um die Trockenfrüchte zu musen

Zutaten:

- 250 g Mandeln
- 3 bis 4 EL Kokosmehl oder Mandelmehl (Trester von Mandelmilch, der getrocknet wurde)
- 150 g Datteln oder Yaconsirup (40 g gemahlener Birkenzucker)
- 1 bis 2 TL Vanillepulver
- Mandelmehl oder Birkenzucker (Xylit) zum Bestäuben

Zubereitung:

1. Die Mandeln mahlen.
2. Die Datteln pürieren bzw. durch ein Püriersieb eines Entsafters geben.
3. Alle Zutaten miteinander verkneten. Falls der Teig zu trocken sein sollte, gib noch etwas Wasser dazu, um den Teig zu kneten.
4. Kleine Kipferl formen, auf die Dörreben(en) des Dörrgeräte geben und circa 8 bis 12 Stunde bei 40 Grad trocknen lassen.

11.17 JOGHURT/ KÄSE

11.17.1 JOGHURT

Joghurt aus dem Fleisch junger Trinkkokosnüsse ist ein Traum. Sehr genial schmeckt auch eine Kombination aus Trinkkokosnuss und Macadamianüssen.

Küchengerät:

- Kokosbeil
- Mixer

Zutaten:

- 2 Trinkkokosnüsse
- 1-2 TL Joghurtferment

Zubereitung:

1. Die Trinkkokosnüsse öffnen. Mit dem Kokosbeil die Unterseite der Kokosnuss aufschlagen. Eine Öffnung hineinschlagen und das Kokoswasser in einen Mixer schütten.
2. Das Kokosfleisch mit einem Löffel aus den Kokosnüssen herausholen und mit in den Mixer geben.
3. Das Joghurtferment dazugeben und alles circa 30 Sekunden cremig mixen.
4. Die Joghurtmasse in 1 bis 2 Gläser füllen (je nach Größe)
5. Diese nicht bis nach oben füllen, weil die Masse durch Fermentationsprozeß an Volumen zunimmt.
6. Ein Baumwolltuch /Geschirrtuch darüber geben und an einen warmen Ort stellen. Ich verwende dafür ab und zu das Dörrgerät, WEIL Bei der Zubereitung darauf achten, damit die Temperatur mindestens 33 Grad beträgt, sonst könnt es passieren, dass ein bitterer Beigeschmack im Joghurt entsteht. Wer ein Joghurtbereiter hat, verwendet ihn dafür oder stellt ihn, wie ich, in ein Dörrgerät. Mein Revodry kann auf 35 Grad eingestellt werden. Für circa 8 -10 Stunden fermentieren lassen. Aus dem Dörrgerät rausnehmen und nochmal 2 Stunden stehen lassen.

11.17.2 KÄSE

Ein wundervolles „Käserezept“, welches sich sehr gut als Zugabe für Salate eignet.

Rezept nach **meinegrueneseite.com**

Küchengerät:

- Mixer

Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 60 ml Zitronensaft
- circa 100 ml Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 bis 2 TL Salz

Zubereitung:

1. Im Mixer eine feine Masse aus den Zutaten herstellen.
2. Diese gleichmäßig auf die Dörrfolien verteilten (nicht zu dünn, circa 3 - 5 mm) und im Dörrgerät circa 14 bis 16 Stunden trocknen lassen.
3. Im Kühlschrank aufbewahrt hält er sich über einige Monate.