

Fruchtleder

Fruchtleder ist eine bekömmliche Alternative zu Gummibärchen. Es besteht nur aus Früchten ohne zugesetzten Zucker und ist vegan. Ideal für Kinder.

So viel Zeit muss sein: ca. 15 Minuten Zubereitung + ca. 4 Stunden trocknen lassen

Himbeer-Fruchtleder (ergibt ca. 5 Stück)

250 g Himbeeren frisch oder tiefgekühlt

1 grosser Apfel

Apfel-Fruchtleder (ergibt ca. 5 Stück)

300 g ungesüsstes Apfelmus

Mango-Fruchtleder (ergibt ca. 5 Stück)

1 grosse, reife Mango

1 grosser Apfel

Bananen-Orangen-Fruchtleder (ca. 5 St.)

2 Orangen

1 Banane

Schritt für Schritt:

Backofen auf 80 °C Unter-/Oberhitze vorheizen.

Die Früchte waschen, rüsten und in kleine Stücke schneiden. Orangen auspressen. Gewünschte Mischung mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Pürees 1–2 mm dünn auf ein mit Backpapier belegtes Blech ausstreichen.

In der Ofenmitte ca. 4 Stunden trocknen lassen, dabei Ofentür mit einer Holzkeile einen Spalt offen halten, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Fruchtleder abkühlen lassen, vom Papier lösen und in Streifen schneiden. Nach Belieben aufrollen. Luftdicht verschlossen aufbewahren.



Gut zu wissen:

Das Fruchtleder ist dunkel und luftdicht verschlossen mindestens 14 Tage haltbar.

Wer Himbeerkerne im Fruchtleder nicht mag, kann das Fruchtpüree durch ein Sieb streichen.

Anstelle von Himbeeren Heidelbeeren oder Erdbeeren verwenden.

Anstelle frischer Himbeeren gefrorene Beeren verwenden, diese zuvor auftauen lassen und abtropfen. (Das abgetropfte Beerenwasser kann getrunken werden.)