

## Fruchtleder Rezept. Gesunde Süßigkeiten selbst gemacht!

Süßigkeiten ohne Zuckerzusatz. Klingt das gut? Dann hat Finni Fit eine Idee für euch, die ihr ganz nach euren Vorlieben verändern könnt, indem ihr einfach andere Früchte zusammenmixt. Finni Fit hat sich bei ihrem Fruchtleder Rezept für Erdbeeren und Zitrone entschieden, weil beide Früchte zwar Fruchtzucker enthalten, jedoch einen niedrigen glykämischen Index besitzen. Dadurch ist dieses Fruchtleder sogar für Diabetiker geeignet – eben neben den allgemeinen, Zitronen und Erdbeeren zugeschriebenen, positiven Wirkungen auf die Gesundheit.

### Zutatenliste und Vorgehen

500 g Erdbeeren  
Saft 1 Zitrone  
Vanillezucker oder Vanilleextrakt – optional

Für euch zur Einordnung: Die angegebene Menge füllt ein Standard-Backblech bei der Zubereitung von Fruchtleder in einem Backofen.

So kurz die Zutatenliste für das Fruchtleder Rezept ist, so schnell geht die Zubereitung vonstatten. Lediglich ein bisschen Geduld müsst ihr mitbringen, bis euer Fruchtleder im Dörrautomaten oder Backofen getrocknet ist... Aber eins nach dem anderen.

Erdbeeren waschen, abtrocknen oder kurz lufttrocknen lassen und die Kelchblätter entfernen; die Zitrone auspressen. Alle Zutaten zusammen mit einer Küchenmaschine zu einem feinen Püree verarbeiten. Fertig!

Das Püree verteilt ihr auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech, das ihr anschließend bei 40° C für ca. 12 Stunden dem Backofen übergebt. Ja, tatsächlich hat sich Finni Fit dieses Mal für den Backofen statt für den Dörrautomaten entschieden... Warum das so war, erklärt sie gleich noch. Zunächst aber zurück zum Vorgehen – und damit noch einmal zurück zu den 40° C.

Eine höhere Backofentemperatur würde den Trocknungsvorgang zwar beschleunigen, allerdings fällt Obst und Gemüse, das bis zu einer Maximaltemperatur von 40° C getrocknet wird, unter Rohkostqualität. Das bedeutet: alle Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe bleiben erhalten. Noch ein Grund mehr also, selbst Süßigkeiten herzustellen.



Habt ihr ausgehalten und das vom Rand her trocknende Fruchtpüree nicht schon nach und nach aus dem Ofen stibitzt?! Dann solltet ihr nach der Trocknungszeit einen Fladen an Fruchtleder haben, der sich relativ leicht und am Stück vom Backpapier abziehen lässt. Kurz noch in Streifen geschnitten und aufgerollt, könnt ihr die Fruchtlederstücke in einem luftdichten Behälter für mehrere Wochen aufbewahren – oder natürlich sofort essen...

## Zusatztipps - von Finni Fit

Klar seid ihr – allerspätestens jetzt – selbst dazu imstande, eine ganz eigene Fruchtleder-Kreation zu zaubern. Finni Fit möchte es dennoch nicht versäumen, euch ein paar zusätzliche Tipps mit an die Hand zu geben...

1. Hat das von euch genutzte Obst – wie Erdbeeren und Zitronen – einen relativ hohen Wasseranteil, wird das Fruchtpüree relativ dünnflüssig. Das hat den Vorteil, dass ihr es auf dem Backpapier nicht ausstreichen müsst, weil es sich ganz von alleine verteilt. Für das Trocknen im Dörrautomaten – auf einem mit Backpapier ausgelegten Rost statt einem Blech – stellt das eine kleine Herausforderung dar: Ihr müsstet 'Förmchen' nutzen, damit euch das Püree nicht davonläuft...
2. Obst mit hohem Wasseranteil bedeutet auch eine längere Trocknungszeit als bei Obst mit einem geringeren Wasseranteil. Möchtet ihr die Trocknungszeit verkürzen und euch zusätzlich etwas Gutes tun, könnt ihr das Püree beispielsweise mit Flohsamenschalen, Chiasamen oder Nussmus andicken. Und klar! Die zusätzlichen Zutaten dürft ihr natürlich eurem Fruchtpüree jeglicher Konsistenz beimischen... Ganz, wie es euch gefällt.
3. Das eine oder andere Obst, kann während des Trocknungsvorgangs etwas ausbleichen. Möchtet ihr die kräftigen, naturgegebenen Farben eurer Vitaminbomben auch über den Trocknungsvorgang hinaus behalten, dann gebt doch einfach ein paar Spritzer Zitronensaft dazu – und zwar ganz unabhängig davon, für welche Früchtchen ihr euch entschieden habt.
4. Nachdem eurer Fantasie bei einem Fruchtleder Rezept keine Grenzen gesetzt sind: Mischt euer Obst doch auch mit püriertem Gemüse, Kräutern und Gewürzen nach belieben – oder gebt beispielsweise gehackte Nüsse und Saaten dazu, für einen Crunch-Effekt.

Zu guter Letzt: Könnt ihr auch in eurem Fruchtleder so gar nicht auf zugesetzte Süße verzichten? Dann probiert's doch mal mit Honig, Agavendicksaft oder Datteln – statt mit Zucker.