

## Hundeleckerlies selber machen. Gesund und vegetarisch!

Hundeleckerlies ohne Getreide und rundum gesund – im Nu selbst hergestellt. Wäre das etwas für euch? Versucht es doch mit Süßkartoffelchips! Süßkartoffeln sind für Tiere genauso geeignet wie für Menschen.

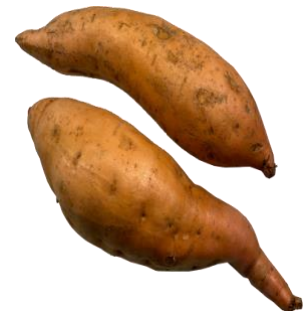
Die Süßkartoffel – Ipomoea Batatas – ist eine natürliche Wuchtbrumme und zählt zu den nährstoffreichsten Gemüsen überhaupt. So trägt sie, beispielsweise durch ihre antioxidative, hepatoprotektive, entzündungshemmende, Antitumor-, antimikrobielle, Antifettleibigkeits- und Anti-Aging-Wirkung, zu einer ganzen Reihe an verschiedenen, gesundheitlichen Vorteilen bei.

### Vorgehen

Im ersten Schritt wäscht Finni Fit die Süßkartoffeln unter klarem, heißem Wasser, trocknet sie ab und lässt sie anschließend noch ein bisschen lufttrocknen. Schließlich würde die Waschfeuchte beim späteren Dörren der Süßkartoffeln zu Chips unnötig zusätzliche Energie benötigen.

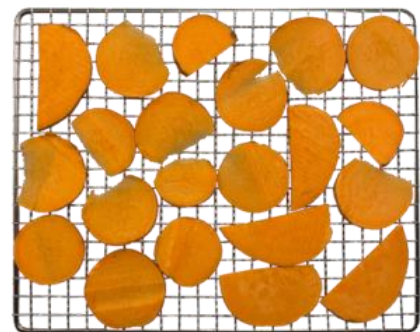


Der zweite Schritt besteht darin, die Süßkartoffeln zu schneiden. Dies erledigt Finni Fit sehr gerne mittels eines Gemüsehobels auf der Stufe, die die dicksten Süßkartoffelscheiben produziert. Mit einem Messer sollte das jedoch auch kein Problem sein. Bezüglich der Stärke der Scheiben schlägt Finni Fit 2-3 mm vor.



Im letzten Schritt werden die Süßkartoffeln getrocknet bzw. gedörrt. Dazu sind diese

möglichst überschneidungsfrei auf den Rost eines Dörrautomaten zu legen – oder alternativ auf ein Backblech für den Ofen. Fertig sind die Süßkartoffelchips, wenn komplett ausgedörrt und knusprig sind sowie leicht brechen. Ganz so, wie Kartoffelchips dies eben auch tun...



### Temperatur und Dörrzeit

Was die Temperatur und Dauer des Dörrens bzw. Trocknens anbelangt, gibt es wohl unterschiedliche Philosophien. Finni Fit hat sich mit sich darauf verständigt, die Temperatur bei 60° C zu wählen. Eine höhere Temperatur führt naturgegeben zwar zu einer schnelleren Trocknungszeit, allerdings können zu hohe Temperaturen auch dazu führen, dass einige der wesentlichen Nährstoffe von Obst- und Gemüse – sowie hier im Speziellen der Süßkartoffel – verloren gehen. Als Richtwert: eine Temperatur von bis zu 40° C gilt gemeinhin als Temperatur für Rohkostqualität.

Bei einer Temperatur von 60° C benötigen die Süßkartoffelchips im Dörrautomaten 3-4 Stunden; im Ofen ein bisschen länger. Außerdem sollten sie dort auch hin und wieder gewendet werden, um gleichmäßiger zu trocknen. Ein bisschen Geduld müsst ihr also mitbringen...

## Tipp von Finni Fit – fürs Trocknen im Backofen

Lasst die Tür des Backofens im besten Fall (funktioniert nicht bei allen Backöfen) einen Spalt breit auf, damit die durch das Trocknen entstehende Luftfeuchtigkeit entweichen kann. Dies klappt beispielsweise mit einem Kork-Korken, einem frischen Lappen oder mit einem Kochlöffel, den ihr in die Tür klemmt. Wichtig für die Luftzirkulation ist es außerdem, die Funktion Heiß- oder Umluft zu nutzen. Weniger geeignet sind Ober- und Unterhitze.

