

REZEPTE

Knusper-Würz-Früchte

Rezept für jeweils 1 Beutel

ZUTATEN VARIANTE 1

500 g Äpfel
1/2 TL Zimtpulver

ZUTATEN VARIANTE 2

500 g Birnen
1/2 TL Vanillepulver

ZUTATEN VARIANTE 3

500 g Pflaumen
100 g Mandeln

ZUTATEN VARIANTE 4

500 g Aprikosen
100 g Walnusskernhälften



Bild: Dagmar von Cramm und Nina Lange

Zubereitung

1. Das Obst putzen und waschen, trocken reiben, dann Druckstellen und andere "Macken" ausschneiden.
2. Für Apfelringe das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in hauchdünne Ringe hobeln. Für Birnenspalten Birnen halbieren, Kerngehäuse samt Stiel entfernen und

- Früchte in möglichst schmale Spalten hobeln. Pflaumen und Aprikosen einschneiden, Steine entfernen und auseinanderklappen.
3. Früchte flach nebeneinander auf dem Dörrgitter auslegen. Im Dörrapparat nach Gerätebeschreibung trocknen – in der Regel etwa 24 Stunden.
 4. Die getrockneten Apfelringe mit Zimt, die getrockneten Birnen mit Vanillepulver überstäuben.
 5. Walnusskernhälften bzw. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die getrockneten Pflaumenhälften mit den Mandeln und die getrockneten Aprikosen mit den Walnüssen mischen.

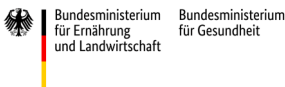
Tipp

Genießen Sie Trockenobst als Snack zwischendurch! Eine Portion ist etwa eine kleine Handvoll.

QUELLE

Das Rezept wurde von der Food-Journalistin und Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm für das Verbrauchermagazin Kompass Ernährung entwickelt.

Das Rezept trägt zudem das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/dessert/knusper-wuerz-fruechte/>