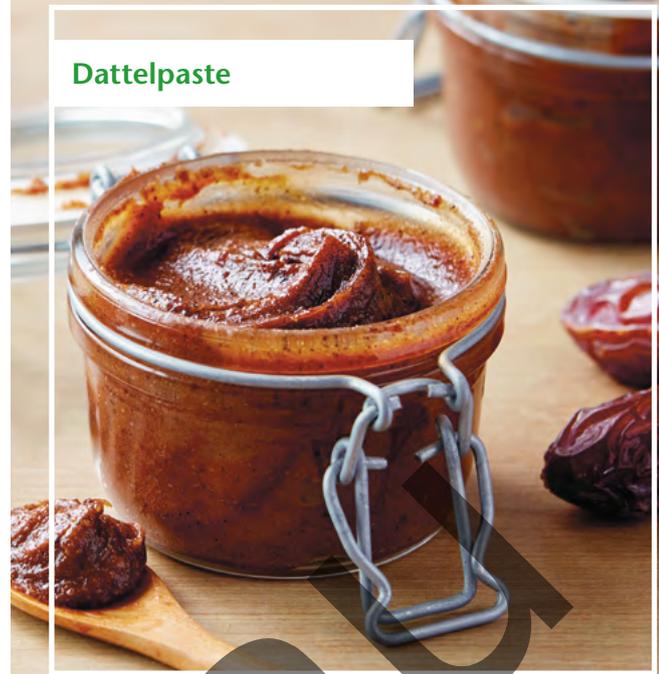


Datteln schmecken sehr süß, enthalten aber neben dem natürlichen Zucker auch noch Mineralien und Ballaststoffe.

Sie eignen sich gut, um Speisen zu süßen, z. B. indem man sie püriert zugibt.

Dattelpaste kann man gut aufbewahren und einfach untermischen, wenn man etwas süßen möchte.

So lassen sich auch süße Brotaufstriche oder Kekse herstellen, ohne Zucker hinzuzufügen zu müssen.



Dattelpaste

Statt Gummibärchen zu kaufen, die meist aus allerlei künstlichen Zutaten bestehen, können Sie mit den Kindern Fruchtleider herstellen.

Das ist eine gesunde Alternative, die prima als kleine Süßigkeit geeignet ist.

**Folgende Sorten eignen sich besonders gut, um Fruchtleider herzustellen, ohne nachzusüßen:**

- Erdbeeren
- Kirschen
- Pflaumen
- Birnen
- Ananas
- Pfirsiche
- Heidelbeeren
- Brombeeren
- Äpfel (oder Apfelmus)
- Mango
- Aprikosen
- Orangen



Fruchtleider

Dörrobst schmeckt süß, weil das Wasser entzogen wird und dadurch die übrigen Inhaltsstoffe viel mehr zur Geltung kommen.

Neben Obst kann man auch Gemüse dörren, wie Tomaten, die dann sehr intensiv schmecken.

Da der Trockenvorgang je nach Wasseranteil sehr lange dauert, empfiehlt es sich, mit Äpfeln anzufangen, die relativ wenig Wasser enthalten.



Getrocknetes Obst



## Geräte / Material

- Schüssel
- Pürierstab
- Tasse
- verschließbares Glas

## Zutaten

- 20 Datteln (entsteint)
- ca. 250 g Wasser

## Zubereitung

Datteln ca. 15 Minuten einweichen.  
Ca. die Hälfte des Wassers in eine Tasse abschütten.  
Die Datteln mit dem restlichen Einweichwasser pürieren und nach Bedarf etwas Wasser aus der Tasse dazugeben, bis eine cremige Masse entsteht.  
In einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

### *Tipp:*

*Verfeinert werden kann mit Zimt, Zitronensaft, Vanille u. v. m.*

Foto: © Melica – stock.adobe.com

## Geräte / Material

- Sparschäler
- Messer
- Spatel
- Backblech
- Backpapier
- Kochlöffel

## Zubereitung

Obst waschen, schälen, entkernen und putzen. Pürieren, bis ein feines Püree entsteht.

Gleichmäßig auf ein Backblech mit Backpapier streichen (ca. ½ cm dick) und bei ca. 50 Grad Umluft ca. 5 Std. im Ofen trocknen lassen.

Die Tür dabei gelegentlich öffnen oder mit einem eingeklemmten Kochlöffel leicht geöffnet lassen.

Foto: © geshas – stock.adobe.com

Das Fruchtleder muss trocken und kühl aufbewahrt werden, so hält es sich einige Wochen.

### *Tipps:*

*Äpfel, die relativ wenig Wasser enthalten, werden zunächst kurz aufgekocht und dann püriert. Das kann man auch mit allen Beeren machen. Wenn man sie nach dem Pürieren durch ein Sieb streicht, wird das Leder besonders fein.*

*Vor dem Trocknen kann man das Leder auch noch würzen oder mit anderen Obstsorten mischen. Reife Bananen eignen sich gut, um sie unter eher saure Früchte zu mischen (Johannisbeeren).*

## Geräte / Material

- Sparschäler
- Messer
- Backgitter / Grillhaken / Bambusstange
- Kochlöffel

## Äpfel trocknen

Pro Backgitter ca. vier bis fünf Äpfel, wenn möglich, einen Grillhaken oder eine Bambusstange verwenden, um die Apfelringe aufzuhängen.

## Zubereitung

Äpfel waschen und schälen.  
Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in Scheiben schneiden, alternativ Achtel schneiden.  
Die Ringe aufhängen oder auf das Gitter legen und ca. 5 bis 7 Stunden bei Umluft mit 60 Grad trocknen lassen, dabei die Tür einen Spalt öffnen (z. B. einen Kochlöffel dazwischen klemmen), damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Foto: © Jiri Hera – stock.adobe.com