



## ***FIT MIT VEGAN- & ROHKOST***

# **Trocknen in Rohkost-Qualität**

Ein Leitfaden von Peter Dreverhoff von Keimling Naturkost

- ✓ **Konservieren**
- ✓ **Vitalstoffe erhalten**
- ✓ **Geschmacksverbesserung**
- ✓ **Nachreifen**



## Inhalt

---

Dörren.....	3
Die Wahl des Dörrgeräts .....	3
Anwendungsmöglichkeiten .....	4
Rohköstliche Snacks selber machen.....	5
Geschmacksoptimierung mit dem Dörrgerät.....	5
Nachreifen mit dem Dörrgerät .....	6
Was benötigen Sie? .....	6
Was ist zu beachten? .....	7
Obst- und Gemüsesorten .....	10
So pflegen Sie Ihr Dörrgerät .....	13

## Rezepte

---

Paprika-Avocado-Röllchen.....	14
Rohkost-Lasagneplatten .....	15
Süßes Buchweizen-Granola .....	16



## Dörren

**Die schonendste und auch natürlichste Art des Konservierens: Das Trocknen bei niedrigen Temperaturen. Mit dieser kleinen Anleitung möchten wir Sie in diese Methode der Konservierung einführen. Haben Sie viel Spaß beim Schmökern in unserem speziell für die vitalstoffreiche und rohköstliche Küche geschriebenen Leitfaden.**

Sicherlich haben Sie schon unsere Trockenfrüchte in Rohkostqualität genossen. Solche Produkte finden Sie im konventionellen Handel nur denaturiert, das heißt, mit hohen Temperaturen und Chemikalien behandelt. Allerdings ist man sich selbst im Biohandel der thermischen Denaturierung nicht bewusst.

Der Rohkost-Gourmet weiß, dass sich die Fruchtzucker bei Temperaturen ab 50 °C verändern. Die feinen, fruchttypischen Aromen verwandeln sich in eine aufdringliche Süße. Und die wertvollen, gesundheitsbringenden Enzyme werden unwiederbringlich zerstört.

Das Trocknen in Rohkost-Qualität ist die gesunde Alternative zu den klassischen Konservierungsmethoden wie Einkochen oder Einfrieren. Die leicht selbst gemachten Köstlichkeiten werden Ihr Leben um neue Geschmacksrichtungen bereichern und gleichzeitig Ihre Haushaltskasse entlasten. Die Fülle an Nährstoffen sorgt für mehr Vitalität und Lebensfreude.



## Die Wahl des Dörrgeräts

**Verzichten Sie nicht auf das volle Spektrum wertvoller Vitalstoffe! Sie möchten köstliches Trockenobst selbst herstellen? Dann wäre es sehr schade, wertvolle Vitalstoffe durch eine zu hohe Trockentemperatur zu verlieren.**

Über die Wahl der richtigen Trocknungstemperatur streiten sich die Gelehrten und Rohkostexperten. Wenn Sie sich wie wir auf der sicheren Seite bewegen wollen, benutzen Sie Temperaturen unter 40° Grad. In der Anfangsphase des Trocknungsprozesses können Sie auch mit höheren Temperaturen arbeiten, da durch die sogenannte Verdunstungskälte die Temperatur der Luft nicht der Temperatur der Produkte entspricht. Als Faust-

formel gilt hier: Solange das Trockengut noch feucht ist, darf die eingestellte Temperatur um 10° Grad höher sein. Wenn Sie allerdings vergessen, die Einstellung nach einigen Stunden oder Tagen (je nachdem was Sie gerade trocknen) zurückzustellen, laufen Sie Gefahr, dass die wertvollen Enzyme und die hitzeempfindlichen Vitamine für Ihre Gesundheit verloren gehen.

Wir haben bei Keimling bereits eine Vielzahl Trockner für Sie getestet. Manche Geräte erreichten trotz eingestellter 35-40 °C immer wieder Temperaturen deutlich darüber. Häufig sorgen auch fehlende oder zu schwache Gebläse für ärgerlichem Ausschuss durch Schimmelbildung. Wir empfehlen zusätzlich, die am Gerät eingestellte Temperatur durch ein Thermometer zu kontrollieren.

## Anwendungsmöglichkeiten

***Getrocknete Früchte sind ein idealer Proviant auf Reisen, Radtouren, Wanderungen und Ausflügen, auf die Sie frische Früchte nicht in größeren Mengen mitnehmen können.***

Auch Kinder lieben die süßen Knabbereien, die viel gesünder und außergewöhnlicher sind als Bonbons und Schokoriegel. Geben Sie Ihren Kindern doch mal Trockenfrüchte als Pausensnack mit in die Schule! Die Begeisterung Ihrer Kinder für die gesunde Knabberei können Sie noch steigern, indem Sie sie in die Herstellung mit einbeziehen.

Durch schonendes Trocknen können Sie auch die jährliche Schwemme an Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten wunderbar einfach haltbar machen. Wer keinen eigenen Garten hat, kann mit Hilfe des Trockners lange von saisonalen Angeboten auf dem Wochenmarkt profitieren. So werden wohlschmeckende und günstige Tomaten zu einem kulinarischen Höhepunkt in den Wintermonaten.

Fragen Sie ihren Händler nach Sonderpreisen für reife Bananen und anderes - auch überreifes - Obst. Schöne Aussichten: Denn nahezu alles, was Sie frisch lieben, lässt sich auch trocknen: Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Nüsse, Sprossen ...

Kennen Sie die Situation, dass man Früchte essen muss nur weil sie weg müssen? Statt des „Zuviel-und-Reste-Essens“ schneiden Sie die Früchte ab heute in Scheiben und legen Sie in Ihr Dörrgerät. Dann können Sie die Köstlichkeiten genießen, wann Ihnen danach ist - bei guter Lagerung der Trockenfrüchte problemlos auch noch in ein paar Monaten und gar Jahren (Keimling Erfahrungswerte).



## Rohköstliche Snacks selber machen

---

**Mit einem Dörrgerät können Sie Ihre Rohkostküche um viele Geschmackserlebnisse erweitern: rohköstliches Gebäck, Süßigkeiten, Fruchtleder, Chips, Rohkostbrot und Kräcker sind eine tolle Abwechslung in Ihrer Vitalstoffküche. Raffinierte Rezepte finden Sie in vielen Büchern aus dem Keimling-Sortiment.**

Die genannten Rohköstlichkeiten haben meist eine breiige Ausgangsmasse. Um diese auf die Gitter aufbringen zu können, empfehlen wir Backpapier oder besser die immer wieder verwendbaren Dörrfolien aus Silikon oder PTFE. Unser **Tipp:** Tragen Sie die Masse am Rand ca. 6 mm auf und verringern Sie die Dicke zur Mitte hin auf 3 mm.

**Tipp:** Auch Tauchbäder vor dem Trocknen sind eine wunderbare Möglichkeit, den Geschmack von Obst und Gemüse zu variieren. Sie können z.B. Fruchtsäfte, Kräuteresenzen oder Honig-Wasser verwenden. Eine Einwirkzeit von 10 Minuten vor dem Trocknen reicht in der Regel aus.

## Geschmacksoptimierung mit dem Dörrgerät

---

**Neben der Konservierung bietet Ihnen Ihr Dörrgerät die einzigartige Möglichkeit der Geschmacksoptimierung. Jeder hat schon erlebt, wie frustrierend der Verzehr von fadem und geschmacklosem Obst und Gemüse sein kann, das vor allem in den Wintermonaten angeboten wird.**

Mit dem Entzug von Wasser lässt sich hier in den meisten Fällen eine Geschmacksverbesserung und ein Genussgewinn erzielen. Selbst überreifes schon alkoholisiertes Obst ist noch einen Versuch wert. Durch das Trocknen kann sich der Alkohol verflüchtigen und das Obst wird wieder verzehrbar.

Probieren Sie es auch einmal, Früchte nur anzutrocknen. Herrlich sind Ananasringe, die nach nur einem Tag auf dem Trockner genossen werden. Außen gibt es schon ein knuspriges, dünnes Häutchen und innen das warme, saftig-weiche Fruchtfleisch. Ein Geheimitipp sind Avocado-Schiffchen, die schon nach wenigen Stunden bei 40° Grad Erinnerungen an deftige Pommes Frites wecken.

Direkt vom Trockner auf den Teller gibt es so auch einmal etwas Warmes in der Rohkostküche. Wie lange Produkte auf dem Trockner bleiben müssen, um haltbar zu werden, erklären wir im noch folgenden Text.

Und noch eine Variante: Auch getrocknete Stangensellerie, Zwiebeln und andere Gemüse können Ihre Palette bereichern. Nicht für sich alleine gegessen, auch alles zusammen im Standmixer zu einem Pulver verarbeitet: Ohne Aufwand haben Sie Ihr eigenes Gemüsekonzentrat für Dips und Suppen oder stellen Ihr eigenes Kräutersalz und Pesto her.

## Nachreifen mit dem Dörrgerät

---

**„Zweckentfremden“ können Sie Ihr Dörrgerät auch zum schnelleren Nachreifen von Früchten. Bei Temperaturen um 30 °C lässt sich insbesondere tropisches Obst in einer Papiertüte wunderbar schnell zum Reifen bringen.**

Getrocknete Orangenscheiben (aber auch andere Obstsorten) sind ein schöner Fensterschmuck in der Winterzeit. Auch Gestecke und Blumensträuße lassen sich damit wunderschön dekorieren. Bei dieser weiteren Einsatzmöglichkeit Ihres Dörrgerätes dürfen Temperaturen über 40 °C für eine schnellere Fertigstellung sorgen.

Auch zu weich gewordene Kräcker, Chips usw. werden durch das „Aufbacken“ wieder lecker und müssen nicht weggeschmissen werden.

## Was benötigen Sie?

---

**Folgende, in jedem Haushalt vorhandene Hilfsmittel benötigen Sie, um Naturpralinen, fettfreie Chips und andere konzentrierte Geschmacksexplosionen genießen zu können:**

- Ihr Dörrgerät aus dem Keimling Naturkost Sortiment.
- Zwei sehr scharfe Messer. Ein Großes mit breiter Klinge für gleichmäßige Scheiben und ein Kleines zum Entfernen von Schale, Kernen und Faulstellen. Wir empfehlen Keramikmesser, die nicht nur einen Ionenaustausch an den Schnittflächen verhindern, sondern auch das Schneiden und Schnippeln zu einem Vergnügen werden lassen.

- Ein Spargelschäler und ein Apfeltkerner sind auch sehr hilfreich.
- Eine große Schnittfläche mit Safrille. Achten Sie auf ein Material, das Ihr Messer schont und leicht zu reinigen ist.
- Ein feuchtes Tuch, um die Klingen immer wieder von Saft und Schnittresten zu befreien.
- Teflex-Bögen / Backpapier zur Herstellung von Fruchtleder oder Kräckern.

## Was ist zu beachten?

**Wenn Sie Tropenfrüchte speziell für das Trocknen kaufen, beachten Sie, dass aus 10 kg frischer Bio-Mangos etwa 1 kg getrocknete Mangos werden. In der Regel wird es günstiger sein, Trockenfrüchte in Rohkost-Qualität aus dem Keimling-Sortiment zu wählen.**

- Einen Gewinn machen Sie bei Gemüse-Sonderangeboten, gerade von heimischen Sorten: Tomaten, Zucchini, Äpfel, Birnen, Beeren und natürlich auch Überschüsse aus Ihrer Küche, die auch überreif sein dürfen, eignen sich vorzüglich.
- Stehen Sie vor der Situation, plötzlich die komplette Ernte Ihres Pflaumenbaums verarbeiten zu müssen, so gibt es einige Empfehlungen: Achten Sie darauf, die unteren Gitter mit trockenen Pflaumen immer wieder zu leeren und Gitter mit frischen Produkten stets oben aufzusetzen (sonst werden schon angetrocknete Pflaumen wieder feucht). Was nicht sofort auf den Trockner passt, kommt schön luftig ausgebreitet in den Keller oder Kühlschrank bis es schließlich auf den Gittern Platz findet. Ein weiterer Tipp ist das Zusammenlegen: Wenn die zu trocknende Ware noch nicht ganz „durch“ ist, lassen sich durch die bereits erfolgte Schrumpfung leicht Gitter zusammen legen und so wieder freie Flächen schaffen. Bitte beachten Sie bei größeren Mengen: Mit großen Stücken und Scheiben bekommen Sie zwar viel Ware auf Ihre Gitter, diese hat aber eine dementsprechend längere Verweildauer im Gerät. Hier gilt die Faustformel, dass eine 6 mm-Scheibe doppelt so lange zum Trocknen benötigt, wie eine 3 mm-Scheibe.
- Auch für kleine Mengen, die z. B. bei den täglichen Mahlzeiten übrig bleiben, gibt es eine Lösung. Präparieren Sie diese Reste bereits für den



Trocknungsprozess und stellen Sie diese auf dem Gitter in den Kühlschrank. Dort trocknen die Produkte schon etwas vor. Sind dann mehrere Gitter komplett, beginnen Sie mit dem Einsatz Ihres Trockners oder Dörrgeräts.

- Die frischen Produkte sollten reif sein und dürfen gerne auch überreif sein. Sogar angegorenes oder nicht mehr reif werdendes Obst kann getrocknet werden. Probieren geht - wie wir alle wissen - über Studieren und Experimentieren hat schon manch ungewöhnliche Geschmackserlebnisse hervorgebracht.
- Nur Faulstellen werden durch das Trocknen leider nicht besser. Also bitte immer großzügig entfernen. Die Fäulnis kann sich sonst während der Trocknung noch weiter ausbreiten.
- Säubern Sie die Ware ganz nach Belieben. Wenn Sie mit Wasser arbeiten, machen Sie dies immer vor dem Schneiden, da Sie sonst über die Schnittflächen Vitamine herauswaschen.
- Schneiden Sie Ihr Trockengut in gleich große Scheiben oder Stücke. So wird das ganze Gitter möglichst gleichzeitig fertig getrocknet sein. Verteilen Sie die Scheiben/Stücke so auf den Trockengittern, dass sie sich nicht überlappen. Dann kann die Warmluft um die ganze Oberfläche zirkulieren und Ihre Früchte trocknen schneller und kleben nicht zusammen.
- Wenn Ware für längere Zeit haltbar sein soll, muss die Flüssigkeit weitgehend entzogen sein. Sehr lecker: Zucchini und Tomaten können so lange auf dem Trockner bleiben, bis sie knusprig wie Chips sind. Haltbar sind sie aber schon vorher. Wenn Sie die Scheiben oder Stücke zwischen zwei Finger nehmen, spüren Sie sofort (Sie werden schnell lernen), ob genügend Wasser entzogen ist. Kleben die Flächen nicht mehr an den Fingern bzw. lassen sich die beiden Häutchen auf Unter- und Oberseite nicht mehr gegeneinander verschieben, so ist es soweit.
- Sorgen Sie durch Vakuum-Behälter, Gläser mit Schraubdeckel oder luftdicht verschließbare Beutel dafür, dass Ihre Meisterwerke vor Feuchtigkeit und Insekten geschützt sind. Wenn Sie sie an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren, werden Sie noch lange genussvolle Freude an Ihren selbst getrockneten Rohkostlichkeiten haben.





- Dass wir den Einsatz von Bioprodukten empfehlen, wissen Sie. Die Mehrausgaben werden Ihnen leichter fallen, da Sie nichts mehr Wegwerfen müssen und nichts mehr schlecht wird.
- Entscheiden Sie selbst: Ganze Früchte oder große Stücke schmecken oft besser und warten mit weniger Oxidationsprozessen an den Schnittflächen auf. Sie benötigen allerdings auch eine wesentlich längere Zeit zum Trocknen. Das gleiche gilt für das Trocknen von geschälten bzw. ungeschälten Früchten. In den Schalen und Randschichten finden sich sehr viele Inhaltsstoffe. Also im besten Falle die Schalen dran lassen und eine etwas längere Trocknungsdauer in Kauf nehmen. Die angegebenen Zeiten beziehen sich - wenn nicht anders angegeben - auf Scheiben von 0,5 bis 7 cm Dicke und eine Trocknungstemperatur von 40 °C. Zu dünne Scheiben lassen sich schwierig von den Gittern lösen und blockieren viel Fläche.
- Bitte sehen Sie die Zeitangaben nur als groben Anhaltspunkt, da sie unter anderem von der Schnittdicke, der Reife, der Umgebungstemperatur, der Luftfeuchtigkeit, dem Abstand des Trockengitters zu den Heizspiralen und vom eingesetzten Gerät abhängig sind. Bitte sorgen Sie dafür, dass Ihr Trockner durchläuft. Unterbrechungen über einige Stunden, gerade im Anfangsbereich des Trocknungsprozesses, können schon für Schimmelbildung und Fäulnisprozesse sorgen.
- Der Standort Ihres Trockners ist ebenfalls entscheidend: Vermeiden Sie möglichst eine zu niedrige Umgebungstemperatur (kalte Luft kann weniger Feuchtigkeit aufnehmen) und kleine, feuchte und wenig gelüftete Räume (Keller, Waschküche).
- Aus eigener Erfahrung: Kinder lieben nicht nur die Trockenfrüchte, sondern spielen auch gerne an dem Drehknopf, der Temperatureinstellung herum.





## Obst- und Gemüsesorten

---

**Ananas:** Schälen und in gleichmäßige, dünne Scheiben schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). **Tipp:** Bei Keimling lieben wir die Ananas besonders in dicken Scheiben (1,5 cm) und nicht ganz durch getrocknet für den Sofortverzehr. Optimal kann das Gitter ausgenutzt werden, wenn Sie die runden Scheiben halbieren.

**Äpfel:** Nicht schälen. Mit einem Apfelstecher aushöhlen und in Scheiben schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). **Tipp:** Entfernen Sie die obersten und unteren Kappen ganz knapp. Diese am besten frisch essen oder anderweitig verwenden. Von Ihnen würde nach dem Trocknen nicht viel übrig bleiben. Und bei dickeren Endstücken würde der Trocknungsprozess zu sehr verlangsamt. Die restliche Schale unbedingt dran lassen.

**Avocados:** Schälen und der Länge nach in Viertel oder Achtel schneiden (Trockenzeit: 2-3 Tage). **Tipp:** Unbedingt im Kühlschrank aufbewahren, sonst droht eine sehr bittere Geschmacksnote, wenn die ungesättigten Fettsäuren ranzig werden. **Viel besser:** Nach 4 bis 8 Stunden direkt warm vom Trocknergitter genießen. Besonders beliebt bei ehemaligen Fans von Pommes Frites und Co.

**Bananen:** Erst schälen und dann ganz nach Belieben in Scheiben, in Viertel oder in Hälften schneiden oder ganz lassen [Trockenzeit ganze Banane: 4-5 Tage]. **Tipp:** Braune Stellen brauchen nur aus optischen Gründen entfernt zu werden. Als ganze Bananen können Sie die längste Naturpraline der Welt genießen. Dünne Scheiben oder Hälften können Sie auch richtig kross werden lassen. So wie die bekannten Bananen-Chips aus dem Handel (die sind gezuckert und geröstet oder gar frittiert) werden sie allerdings nicht, fast nicht.

**Birnen:** Nicht schälen. In Viertel oder Achtel schneiden und mit einer Schnittfläche auf die Gitter legen (Trockenzeit: 2-3 Tage). **Tipp:** Birnensorten mit dicker Schale können auch ganz geschält werden, auch hier ist die noch nicht ganz durchgetrocknete Birne ein Hochgenuss.

**Beeren:** Je nach Größe ganz oder in Hälften geschnitten (Trockenzeit: 1-3 Tage). **Tipp:** Evtl. mit einem Papier-Küchentuch das spätere Durchfallen der Früchte durch die Gitter verhindern.

## Obst- und Gemüsesorten

---

**Gurken:** In Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). Kartoffeln, Süßkartoffeln und anderes Wurzelgemüse lassen sich auch trocknen, geschält und in feine Scheiben geschnitten (Trockenzeit: 1-2 Tage).

**Kiwis:** In Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). Tipp: In den Schalen steckt zwar viel an Vitalstoffen, aber bei einigen Obstsorten kann es aus Geschmacksgründen von Vorteil sein, die Schalen (hauchdünn) zu entfernen.

**Kohl:** Blumenkohl oder Brokkoli können auf dem Trockner zur intensiven Knusperei werden. Dazu empfiehlt sich die Röschen vom Strunk zu trennen und separat zu trocknen. Auch Kohlblätter lassen sich zu Chips verarbeiten.

**Kokosnüsse:** Fleisch in Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 2 Tage).

**Mais:** Körner auf dem Kolben lassen, bis sie gut angetrocknet sind. Jetzt vom Kolben lösen und nachtrocknen bis sie schrumpelig sind (Trockenzeit: 1 Tag).

**Mangos:** Schälen, die beiden Seitenteile und das Fleisch um den Kern herum in 5 mm dicke Scheiben schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage).

**Melonen, Kürbisse:** Schälen, Kerne entfernen und in Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). **Tipp:** Kerne extra trocknen. Sie finden so weiter Verwendung in Ihrer Küche und sind unter anderem ein exzellentes Wurmmittel.

**Nüsse:** Selbst geerntete Nüsse verderben schnell bei nicht sachgerechter Lagerung. Gerade Walnüsse sind bekannt für ihre Anfälligkeit. Entziehen Sie den Nüssen nach der Ernte die Feuchtigkeit und schon rauben Sie Schimmelpilzen den nötigen Nährboden. **Tipp:** Machen Sie die Trocknungsdauer abhängig von einem Geschmackstest, die Nüsse sollten nicht zu hart werden.

**Papaya:** Wie Melone.

**Paprika:** In Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). **Tipp:** Es ist nicht notwendig, die Kerne zu entfernen.

**Pfirsiche:** Evtl. schälen, entsteinen und in Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage).

## Obst- und Gemüsesorten

---

**Pflaumen (groß) und Aprikosen:** Aufschneiden, entsteinen und aufgeklappt mit der Haut nach unten auflegen (Trockenzeit: 1-2 Tage). **Tipp:** Gut öffnen, weil sie sich beim Trocknen schließen können.

**Pflaumen (klein) und Mirabellen:** Mit einem Kirschkern entsteinen und ganz auf das Gitter legen (Trockenzeit: 2-3 Tage).

**Pilze:** Nicht waschen, den sandigen Fuß abschneiden, ganz belassen oder halbieren (Trockenzeit: 1-2 Tage).

**Spargel:** Ganz trocknen oder in lange Streifen schneiden (Trockenzeit: 1 Tag).

**Spinat, Blattgemüse und Kräuter:** Können ausgebreitet auf dem Gitter trocknen, wobei darauf geachtet werden muss, dass die Blätter nicht aufeinanderliegen (Trockenzeit: 1-2 Tage).

**Sprossen/Keimlinge:** Wussten Sie schon, dass die Nährstoffdichte von Sprossen am höchsten ist, wenn der sprießende Keim nicht länger ist als der Samen selber? Breiten Sie die Sprossen einfach auf dem Gitter aus (Trockenzeit: 1-2 Tage), schon sind Sie im Besitz von leckeren knusprigen Sprossen. So sind Sie endlich auch in der Lage angekeimtes Getreide zu trocknen und mit Ihrer Getreidemühle zu mahlen. **Tipp:** Ist Ihre Keimsaat so klein, dass sie durch das Gitter durchfällt können Sie ein Papier-Küchentuch unterlegen.

**Tomaten:** Die Hütchen entfernen wie bei den Äpfeln. In Scheiben schneiden, in Richtung des Äquators (Trockenzeit: 1-2 Tage). **Tipp:** Belegtes Gitter kurz auf einer saugenden Ablage aufschlagen, um überflüssige Feuchtigkeit los zu werden. So tropft es kaum, schnell bildet sich dann auf den Tomatenscheiben ein Häutchen.

**Trauben:** Jede Traube mit einem kleinen spitzen Messer anstechen oder halbieren. Die Feuchtigkeit entweicht so schneller. Auf Wunsch die Kerne entfernen (Trockenzeit: 1 Woche).

**Zucchini:** In Scheiben von 5-10 mm Dicke schneiden (Trockenzeit: 1-2 Tage). **Tipp:** Wenn Sie es knusprig und „chipsig“ mögen, halten sie die Scheiben zwischen 3 und 5 mm und lassen Sie sie so lange dörren, bis sie beim Biegen brechen.

**Zwiebel:** Enthäuten und in Ringe oder Würfel schneiden. **Tipp:** Übrigens verlieren Zwiebeln und Lauch so ein Teil ihrer Schärfe (Trockenzeit: 1-2 Tage).

## So pflegen Sie Ihr Dörrgerät

---

Wenn Sie ein paar Pflegehinweise beachten, haben Sie lange Freude an Ihrem Küchenhelfer. Die aufgeführten Pflegeintervalle sind von der Benutzungsdauer abhängig, sollten aber auf jeden Fall nach längerem Nichtgebrauch durchgeführt werden. Als Reinigungsmittel empfehlen wir warme Seifenlauge. Ein Schwamm bietet sich für die Gerätegehäuse an, eine Bürste für die Gitter. Die Teflex-Bögen sollten vorsichtig mit einem Schwamm gereinigt werden, der die Oberfläche nicht verkratzt.

Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Flüssigkeit und getrocknete Bruchstücke von den Gittern auf und in das Gehäuse gelangen. Reinigen Sie ebenfalls die Fläche, auf die die Gitter gestapelt bzw. geschoben werden. Eingedrungene Partikel immer wieder mal aus dem Gerät herausschütteln. Ansaugschlitze von Zeit zu Zeit mit der Staubsaugerdüse reinigen.

Die Gitter lassen sich am leichtesten von festgebackenen Trockengutresten reinigen, wenn Sie kurz in Wasser eingeweicht werden. Eine Stricknadel oder ähnliches hilft, Reste aus den Gitter-Zwischenräumen herauszudrücken. Sollte auch nach der Reinigung noch eine Verfärbung (oft bei Tomaten) vorliegen, kann ein Bad in der Sonne diese Flecken wegbleichen oder ein Lappen mit etwas Speiseöl Abhilfe schaffen. Das Reinigen der Gitter und Siebe in der Spülmaschine ist kein Problem.

# Paprika-Avocado-Röllchen

(10 Stück)

## Zutaten für die Röllchen:

- 2 große Paprikaschoten
- 1 Avocado
- 1-2 TL Flohsamenschalen
- 2 TL italienische Kräuter
- 1 Pr. Salz

## Zutaten für die Creme-Füllung:

- 2 Tomaten
- 1 EL Keimling® Chia-Samen
- 1 Pr. Salz
- Chili, frisch gemahlen

## Zutaten für die Füllung:

- Tomate
- Salatblätter
- Sprossen (z.B. Linsen- oder Sonnenblumenkern-Sprossen)



## Zubereitung

Entfernen Sie den Stielansatz der Paprikaschoten und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Geben Sie das Fruchtfleisch der Avocado zusammen mit den Paprikastücken in den Mixbehälter. Fügen Sie nun die restlichen Zutaten hinzu und mixen Sie alles zu einer gebundenen Masse. Streichen Sie diese Masse nun mit Hilfe eines Spachtels gleichmäßig auf 2 Dörrfolien. Lassen Sie dies über Nacht bei 40 °C trocknen. Wenden Sie das Ganze am besten gegen Ende der Trockenzeit einmal, indem Sie die Teigplatten auf die Dörrgitter stürzen und die Dörrfolie abziehen. So kann alles gut durchtrocknen. Achten Sie darauf, dass die Teigplatten nicht zu trocken werden, sie sollten biegsam bleiben, damit sie beim Rollen nicht brechen.

Für die Creme mixen Sie alle Zutaten bis auf die Chia-Samen zu einer Soße. Fügen Sie anschließend die Chia-Samen hinzu und stellen Sie alles über Nacht in den Kühlschrank, damit die Soße zu einer streichfähigen Creme werden kann. Schneiden Sie die Teigplatten in gleichmäßige Rechtecke. Bestreichen Sie diese mit der Tomatencreme und geben Sie darauf je ein Salatblatt, sowie das Gemüse. Am besten Sie lassen einen Rand bei jedem Rechteck frei. Den können sie mit etwas Wasser anfeuchten. Wenn Sie die Röllchen nun aufrollen, drücken Sie diesen Rand zum Schluss an das Röllchen. So wird alles verklebt und das Röllchen behält seine Form.

# Rohkost-Lasagneplatten

(für 2 Personen)

## Zutaten

- 2 Zucchini
- 2 EL Keimling® Erdmandelmehl
- 2 EL Goldleinsamen
- ½ TL Salz



## Zubereitung

Schälen Sie zunächst die Zucchini mit einem Sparschäler und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Geben Sie nun alle Zutaten in den Hochleistungsmixer und mixen Sie es zu einer gebundenen Masse. Sollte der Teig zu dick werden, geben Sie etwas Wasser hinzu. Streichen Sie den Teig direkt nach dem Mixen mit Hilfe eines Palettenmessers auf eine Dörrfolie und rillen Sie die Lasagne-Rechtecke vor. Trocknen Sie nun alles bei 42 °C in Ihrem Dörrgerät für mehrere Stunden. Zwischendurch sollten Sie die Platten auf ein Dörrgitter stürzen und die Dörrfolie abziehen.

Nach ca. 12 Stunden sollten die Platten gut durchgetrocknet sein. Nun können Sie sie in einzelne Rechtecke brechen und mit pikant gewürzter Tomatensoße, Zucchini- oder Pilzsoße in eine fast original italienische Lasagne verwandeln. Oder Sie stellen gleich eine größere Menge der Lasagneplatten her und haben immer einen entsprechenden Vorrat im Küchenschrank parat... für italienischen Genuss.

Lassen Sie die geschichtete Lasagne final in Ihrem Dörrgerät durchziehen, damit die Lasagneplatten die Soße aufnehmen können und wieder etwas weicher werden.

**Tipp:** Als Bechamelsoße eignet sich eine Mischung aus Bio-Mandelpüree mit etwas Wasser, Salz, Zitrone und Knoblauch.

# Süßes Buchweizen-Granola

(für 4 Personen)

## Zutaten

- 4 EL Buchweizen, keimfähig
- 4 EL rohes Kakaopulver
- 2-3 EL roher Agavendicksaft
- 4 EL Mandelkerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Trockenfrüchte nach Belieben, z. B. getrocknete Äpfel oder Goji-Beeren



## Vorbereitung (2 Tage vorher)

Spülen Sie die Buchweizensaat gut durch und weichen Sie sie über Nacht ein. Spülen Sie am nächsten Morgen alles wieder gut durch und lassen Sie die Saat etwas abtropfen. Nun sollte der Buchweizen für etwa 2 Tage keimen. Spülen Sie ihn zwischendurch immer wieder durch, mindestens 2 mal täglich, und lassen Sie ihn danach abtropfen.

## Zubereitung

Spülen Sie am 3. Tag morgens den gekeimten Buchweizen nochmals durch und lassen ihn abtropfen. Nun hacken Sie die Mandeln und Trockenfrüchte mit einem scharfen Messer - nicht zu fein. Vermischen Sie nun alle Zutaten in einer großen Schüssel, sodass alles gut miteinander verbunden ist.

Krümeln Sie die Masse auf die Dörrfolien Ihres Dörrgerätes und lassen Sie das Ganze für einen Tag bei unter 45 °C gut durchtrocknen.

Zuletzt krümeln Sie das trockene Buchweizen-Granola mit den Händen in einen Behälter und bewahren es dort wie ein Müsli als Trockenvorrat auf.

**Tipp:** Gönnen Sie sich ein Power-Frühstück aus einer klein geschnittenen Banane, zwei bis drei Erdbeeren, einem geraspelteten Apfel und zwei Esslöffeln Ihres Granolas.

**Haben Sie Fragen? Wir beraten Sie gerne!**

**Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns einfach an:**

**Keimling Naturkost GmbH** • Zum Fruchthof 7a • 21614 Buxtehude

Tel. +49 4161 5116-0 • Fax +49 4161 5116-16

E-Mail : [naturkost@keimling.de](mailto:naturkost@keimling.de) • [www.keimling.de](http://www.keimling.de)