

Fruchtleder

Was ist Fruchtleder?

Kennt ihr diese **sauren Fruchtgummistreifen**, die mit feinem Zucker überzogen sind und oft zu „Schnecken“ zusammengerollt werden? Bei Fruchtleder handelt es sich um ganz ähnliche Dinger, bloß in gesund! Eigentlich besteht Fruchtleder lediglich aus feinem Fruchtpüree, das dünn auf einem Blech verstrichen und anschließend über einen längeren Zeitraum im Backofen oder Dörrgerät getrocknet wird. Durch den Trocknungs-Prozess erhält das Fruchtpüree eine zähe, fruchtgummiartige Konsistenz und kann ganz leicht vom Blech abgezogen werden. Et voilà – ready ist das gesunde Fruchtgummi!

Welche Früchte eignen sich für Fruchtleder?

Prinzipiell gilt bei selbst gemachtem Fruchtleder: euer Geschmack entscheidet über die Auswahl der Früchte. Im Prinzip funktioniert jedes Obst für dieses Unterfangen – **ob frische oder tiefgefrorene Früchte** spielt dabei keine Rolle. Manche Obstsorten sind jedoch einfacher zu verarbeiten, als andere. Besonders gut geeignet sind beispielsweise:

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

- Zitronen
- Rhabarber
- Quitten

Pürierte **Bananen** funktionieren auch, sollten allerdings in Kombination mit einem anderen Obst verarbeitet werden, da sonst das Fruchtleder schnell brüchig wird. Wie wäre es zum Beispiel mit einem **Kiba-Fruchtleder** aus Kirschen und Bananen?!

Faustregel: **Je reifer und süßer die Früchte sind, desto weniger** müsst ihr euer Fruchtleder zusätzlich **süßen**. Manche Früchte schmecken getrocknet sogar noch süßer! Bei säuerlichen Früchten wie Himbeeren, Rhabarber oder Orangen könnt ihr mit Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft nachhelfen.

Ein Beispiel-Rezept:

Zutaten:

Für 2 Portionen

- 1 Mango, reif
- 4 Kiwi
- 250 g Himbeeren
- 250 g Erdbeeren
- 3 Banane
- 2 Apfel
- 250 g Blaubeeren
- 50 g Chiasamen, weiß

Zubereitung:

1. Die Beeren waschen. Das restliche Obst schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Jeweils eine Obstsorte im Hochleistungsmixer zu feinem Püree pürieren. Dazwischen den Mixer immer mit warmem Wasser ausspülen.
3. Das Püree ca. 0,5-1 cm dick auf Backbleche mit Backpapier geben und gleichmäßig verstreichen. Um dem Fruchtleder ein knuspriges Topping zu geben, Chia-Samen vor den Backen darüber streuen.