

Hokkaido-Gewürz-Tupfen

(gesunde, glutenfreie und natursüße Lebkuchen aus Obst und Gemüse)



Smoothies als Kräcker

„Smoothies“ tropfsicher genießen! Eine geniale Möglichkeit „Smoothies“ als Kräcker für unterwegs! Smoothies haltbar auf Vorrat herstellen. Also auch ganz geschickt für Kinder oder auch bei der Arbeit, Sport, oder als Snacks für Zwischendurch.

Man könnte sie als gesunde und pflanzliche Lebkuchen einstufen. Hierzu wird ein Smoothie-Brei hergestellt, den man dann mit einem Spritzbeutel auf eine geeignete Unterlage aufträgt und anschließend schonend trocknet. Man kann sie mit einem Löffel auch als einen Klecks, oder auch einfach großflächig mit einem Schaber verteilen und bricht nach dem Dörren einfach einzelne dünne Plättchen ab. Leider werden die „Smoothie-Rosetten“ beim Dörren braun.



Zutaten

Hokkaido	300g
Banane	200g
Cashew-Kerne	100g (besser gewässerte Cashew, hier dann 140g)
Datteln	11-12 Stück (je nach Geschmack auch mehr)
Wasser	200g
Zimt	2 gestrichene Teelöffel
Lebkuchengewürz	6 gestrichene Teelöffel
(Konjak-Mehl	2 gestrichene Teelöffel)

Geräte

Mixer, Backofen, Dörrautomat

Zubereitung

Alle Zutaten zerkleinern (Hokkaido etwa doppelte Mandarinenschnittgröße) und in den Mixer geben. Bananen am besten als erstes in den Mixer legen. Bei einem starken Mixer können die Cashewkerne und Datteln ganz gelassen werden. Über Nacht eingeweichte Cashew-Kerne ergeben beim Mixen eine cremigere Konsistenz.

Das Konjakmehl hat die Eigenschaft Wasser an sich zu binden. So behalten die aufgetragenen Rosetten schön ihre Form. Konjakmehl hat noch andere wertvolle Eigenschaften. Man könnte stattdessen auch 1-2 Esslöffel Chiasamen mit mixen.

Dörren mit einem Backofen

Hier die niedrigste Temperaturstufe und die Umluftfunktion einstellen. Bei meinem Backofen sind das 50 °C. Dann einen Holzkochlöffel beim Schließen des Backofens in die Türe klemmen, so dass die Feuchtigkeit des zu dörrenden Materials entweichen kann. Dörrzeit beträgt 20-30 Stunden, je nach Feuchtigkeitsgehalt, Dicke des Kleckses.

Dörren mit einem Dörrautomat

Hier habe ich bei 42°C gedörrt, so kann ich die gesunde Lebkuchen in Rohkostqualität erhalten. Hier gilt auch, je nach Dicke und Feuchtigkeit des Kleckses verändert sich die Dörrzeit.

Sind die Lebkuchen fertig, sollten sie in einer Dose oder einem Glas aufbewahrt werden.

Viel Freude beim Ausprobieren!