

Smoothies als Kräcker



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

Man kann aus allen Smoothies Kräcker herstellen. Man kann je nach Bedarf und Neigung sich gesunde Kräcker kreieren. Glutenfrei, diabetikerfreundlich, oder als Vital- und oder Nährstoffkick in jegliche Richtung.

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 als Stick oder auch einfach großflächig mit einem Schaber verteilen und bricht nach dem Dörren einfach einzelne dünne Plättchen ab.

Geräte

Mixer, Backofen oder Dörrautomat

Zubereitung

Alle Zutaten je nach Mixerstärke zerkleinern und in den Mixer geben. Den Smoothie mit wenig Wasser herstellen, so dass ein Brei entsteht. Fast alles Wasser entweicht aus dem Smoothie und ein Kräcker ist das Ergebnis. Je mehr Wasser man hinzugibt, desto länger dauert der Trocknungsvorgang.

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 Tür klemmen, so dass die Feuchtigkeit des zu dorrnden Materials entweichen kann. Dörrzeit beträgt 20-30 Stunden, je nach Feuchtigkeitsgehalt, Dicke des Kleckses.

Dörren mit einem Dörrautomat

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

Dörren mithilfe der Sonne

Dies geht sehr schnell. Einfach ein Backblech mit den Klecksen im Sommer in die Sonne stellen. Dies ist keine Rohkostqualität mehr. Hierbei geht auch leider durch das UV-Licht Vitalstoffe verloren.

Eine Vitalstoff schonende Variante wäre hier, indem man das zu dörrende Lebensmittel auf dem dunklen und warmen Dachboden trocknet. Eine Luftzirkulation ist hier zu empfehlen.

Wichtig ist, dass die gedörrten Kleckse komplett trocken sind, da sie sonst schimmeln können. Schimmel ist giftig, weshalb man sie in diesem Fall leider entsorgen müsste.

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

Leider verlieren die „Smoothies“ beim Dörren ihre ansprechende und frische Farbe und werden eher bräunlich – je nachdem wie die Zutaten sind. Beim Dörrvorgang gehen auch einige Vitalstoffe durch den Kontakt mit dem Luftsauerstoff verloren. Doch viele Nährstoffe bleiben erhalten.

Deshalb handelt es sich hier um einen gesunden und ernstzunehmenden Beitrag für die Ernährung.

Für erhöhten Eiweißbedarf gibt man einfach mehr Proteinpulver, wie z.B. Reis-, Erbsens-, oder Lupinenprotein hinzu.

Wenn man mehr Energie in Form von Fett sich zuführen möchte, kann man dies durch eine Zusatzportion an Avocado, Nüssen und Saaten erreichen.

Den Kohlenhydratanteil kann man durch Datteln, Bananen, Trauben und vielen anderen Früchten erhöhen.

Man kann auch salzig-würzige Gemüsekräcker sich dörren.

Wie bei den Smoothies kann man sich hier geschmacklich „austoben“!

Viel Spaß beim Erfahrungen sammeln!