

Dörrrezepte / *Drying recipes*

Gesunde Snacks und Müsliriegel einfach selber machen – und mitnehmen.

Inhalt

Einleitung 4

Getränke
- Infused Water 4

Risotto
- Steinpilzrisotto 6

Chips
- Grünkohl Chips 8
- Zucchini Chips 10
- Rote Beete und Süßkartoffel Chips 11

Riegel
- Sesamriegel 12
- Frucht-Müsliriegel 13
- Fruchtleder 14
- Minze-Riegel 15

Sonstiges
- Granola mit Buchweizen & Quinoa 16
- Dörrfleisch vom Rind 18
- Getrocknete Gemüsebrühe 20
- Notizen ..... 21 – 23

Dörrtabelle ..... 24 – 25

Content

Introduction *5*

Drinks
- *Infused Water* *5*

Risotto
- *Porcini risotto* *7*

Chips
- *Kale Chips* *9*
- *Courgette Chips* *10*
- *Beetroot and sweet potato Chips* *11*

Riegel
- *Sesame bars* *12*
- *Fruit & muesli bars* *13*
- *Fruit leather* *14*
- *Mint bars* *15*

Others
- *Granola with buckwheat and quinoa* *17*
- *Beef Jerky* *19*
- *Dried vegetable broth* *20*
- *Notes* ..... *21 – 23*

Drying table ..... *26 – 27*



Einleitung

Gesunde Snacks selbstgemacht – eine ausgezeichnete Entscheidung.

Dörren ist die natürlichste Art der Konservierung für alles Frische, es erhält vollständig die Nährstoffe und konzentriert die Aromen. Der KÜCHENminis® Dörrautomat Snack to go dörrt extrem schonend Obst, Gemüse, Kräuter, Pilze oder Fleisch und dank der aktiven Luftzirkulation absolut gleichmäßig.
Mit der variablen Temperatureinstellung von 40 – 70° C werden die Dörrzutaten nach Belieben in den gewünschten Zustand getrocknet. Die Rohkostqualität bleibt bis 42° C erhalten. Wenn es schnell gehen muss, kann man die Temperatur bedenkenlos erhöhen.

Der KÜCHENminis® Dörrautomat ist platzsparend und liefert sehr leise über Nacht extra-fitte Müsliriegel für den Energiekick zwischendurch. Gedörrtes kann aber auch die Grundlage für ein außergewöhnliches Rezept sein – Lust auf ein Steinpilzrisotto oder einen erfrischenden Cocktail? Dazu Chips aus Gemüse? Überraschen kann man sicher auch mit Fruchtleder, getrockneter Gemüsebrühe und dekorativem (Müsli-)Schmuck für den Herbst oder zu Weihnachten.

Ausprobieren?
Rezepte und Ideen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Infused Water

Wasser mit natürlichem Geschmack – Zubereitung:

Das Geschmackserlebnis, das nicht nur gesund, sondern auch noch sehr fotogen ist.
Um stilles oder spritziges Wasser aufzupeppen, geben Sie einfach getrocknete Früchte Ihrer Wahl mit ins Wasser. Durch das Trocknen verlieren die Zutaten ihr Wasser und bestehen nur noch aus puren Aromen, Mineralien und Vitaminen, was den intensiveren Geschmack ausmacht.

Wir empfehlen:

Gurken
Erdbeeren
Zitronen / Grapefruit
Blaubeeren

Introduction

Healthy homemade snacks – an excellent choice.

Drying is the most natural way to preserve all fresh foods. It preserves nutrients and concentrates flavours. The KITCHENminis® Snack To Go automatic dryer dries fruit, vegetables, herbs, mushrooms or meat extremely gently and, thanks to active air circulation, perfectly evenly.
Variable temperatures from 40 – 70° C enable foods to be dried just the way you prefer. Raw vegetarian food quality is maintained up to 42° C. If you're short on time, you can simply increase the temperature at no risk.

The KITCHENminis® automatic dryer is space-saving, quiet and produces extra-healthy muesli bars overnight for an energy boost between meals. Dried food can also be used as the basis for unusual recipes. How about porcini risotto or a refreshing cocktail? Fancy some vegetable chips with that? Or what about surprising your family with fruit leather, dried vegetable broth or (muesli) decorations in the autumn or even at Christmas?

Have we whet your appetite yet?
You'll find plenty of recipes and ideas on the following pages.

Infused Water

Water with natural flavouring – Preparation:

A gustatory experience that is both healthy and extremely photogenic. Pimp up your tap or mineral water by simply adding the dried fruit of your choice to the water. Drying removes water from ingredients, leaving pure flavours, minerals and vitamins, which explains why they have a much more intense taste.

We recommend:

Cucumbers
Strawberries
Lemons / grapefruit
Blueberries





Steinpilzrisotto

ZUTATEN

30 g	gedörrte Steinpilze
20 g	Butter
2	Schalotten, gehackt
300 g	Risotto-Reis
0,8 – 1 l	Flüssigkeit: Gemüsebrühe und Einweichwasser von den Steinpilzen
1	gepresste Knoblauchzehe
50 g	geriebener Parmesan
2 – 3	Zweige Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

1. Die nach der Dörrtabelle gedörrten Steinpilze in eine kleine Schüssel geben, diese knapp mit heißem Wasser bedecken und die Steinpilze ca. 30 Min. einweichen.
2. Zwiebeln in Butter glasig dünsten, Reis beifügen und kurz darin wenden.
3. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
4. Anschließend wird ein Teil der heißen Brühe hinzu gefügt und unter ständigem Rühren gegart. Der Reis sollte auf mittlerer Hitze köcheln. Sobald der Reis die Flüssigkeit fast aufgesaugt hat, geben Sie nach und nach wieder etwas Brühe hinzu.
5. Die Steinpilze ausdrücken und in Würfel schneiden. Geben Sie die Pilze zu dem Reis, sobald dieser anfängt zu quellen.
6. Das restliche Wasser der Steinpilze kann anstatt der Brühe anschließend hinzugegeben werden.
7. Sobald das der Reis weich ist geben Sie den gepressten Knoblauch und den geriebenen Parmesan hinzu. Die Endkonsistenz sollte sämig und leicht flüssig sein.
8. Heben Sie ganz zum Schluss die feingehackte Petersilie unter und schließlich mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



Porcini risotto

INGREDIENTS

30 g	*dried porcini mushrooms*
20 g	*butter*
2	*shallots, chopped*
300 g	*risotto rice*
0,8 – 1 l	*liquid: vegetable broth and the water in which the porcini was soaked*
1	*clove of garlic, crushed*
50 g	*freshly grated parmesan*
2 – 3	*sprigs of parsley, finely*

PREPARATION

1. *The porcini should have been dried as stated on the drying table. Place them in a small bowl, just cover them with hot water and leave to soak for about 30 minutes.*
2. *Gently cook the shallots in the butter until translucent, add the rice and stir briefly.*
3. *Deglaze with white wine and bring to the boil.*
4. *Then add part of the hot broth and cook at a medium temperature while stirring constantly. As soon as the rice has absorbed nearly all the liquid, add more and more of the broth.*
5. *Squeeze out the porcini and cut into cubes. Add the mushrooms to the rice the moment it starts to swell.*
6. *You can then add the rest of the porcini water instead of broth.*
7. *As soon as the rice is soft, add the pressed garlic and grated parmesan. The finished risotto should have a creamy, slightly fluid consistency.*
8. *At the very end, gently stir in the finely chopped parsley and season with freshly ground pepper.*



Grünkohl Chips

ZUTATEN

¾	Grünkohl (bzw. Wirsing) Kopf (ca. 450 g)
Marinade	
½	Zitrone (Saft)
2 EL	Soja Sauce
1	Knoblauchzehe
2 EL	Hanfsamen
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Pfeffer
1	kleine Zwiebel
70 ml	Olivenöl
	Salz
⅓	Chilischote

ZUBEREITUNG

1. Zutaten für Marinade in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse zerkleinern.
2. Grünkohl sorgfältig waschen (es sammelt sich gerne Sand in den gekräuselten Blättern an) und anschließend gut trocken tupfen, da die Chips sonst nicht knusprig werden. Alternativ könnte auch eine Salatschleuder zum Trocknen verwendet werden.
3. Dann den Grünkohl vom harten Strunk entfernen. Am besten mit einer Schere am Strunk entlang schneiden, die Grünkohl-Blätter anschließend in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
4. Wälzen Sie die Blätter in der Marinade damit alle gut durchmengt ist.
5. Falls die Marinade zu flüssig ist, wringen Sie die Blätter aus bevor Sie sie auf die Dörrgitter legen.
6. Legen sie nun die Blätter auf den Dörrgittern aus. Sie sollten nicht übereinander liegen.
7. Stellen Sie den Dörrautomaten auf 18 Stunden mit 40° C ein. Falls Sie die Zeit verkürzen wollen, können Sie die Temperatur natürlich erhöhen.
8. Wir empfehlen die Dörrgitterebenen 1 – 2 mal während des Dörrvorganges durch zu wechseln, damit auch die obersten Ebenen mal ganz unten platziert sind.
9. Fertige Grünkohl Chips sollten knusprig und trocken sein.

Grünkohl hat viele gute Eigenschaften. Er enthält unter anderem Vitamin C, Eisen, Omega-3-Fettsäuren und Kalzium. Antioxidantien wirken entzündungshemmend und helfen bei der Bekämpfung freier Radikale. So kann man Grünkohl Chips – auch Kale Chips genannt – nicht nur mit gutem Gewissen genießen, sondern mit dem Verzehr auch zusätzlich aktiv die eigene Gesundheit fördern.
Grünkohl ist ein typisches Wintergemüse. Falls Sie dieses Rezept außerhalb der Saison machen wollen, können Sie den Grünkohl durch Wirsing oder Spitzkohl ersetzen.

Bei der Zubereitung der Marinade wird der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Als Grundlage können folgende Zutaten benutzt werden: Öl (Olivenöl, Kürbiskernöl oder Erdnussöl), Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika-, Ingwer-, Chilipulver, Kurkuma) Nussmus (Cashew oder Erdnussbutter) und ggf. Süßungsmittel (Reissirup oder Ahornsirup)

Kale Chips

INGREDIENTS

¾	*head kale (approx. 450 g)*
Marinade	
½	*lemon (juice)*
2 tbsp.	*soy sauce*
1	*clove of garlic*
2 tbsp.	*hemp seeds, ground*
1 tsp.	*paprika powder*
1 tsp.	*pepper*
1	*small onion*
70 ml	*olive oil*
	Salz
⅓	*chilli*

PREPARATION

1. *Place all the ingredients for the marinate into a blender and chop into a homogeneous mass.*
2. *Carefully wash the kale (sand often collects in the crinkles of the leaves), then pat it dry to prevent the chips becoming crispy. You can also dry them using a salad spinner.*
3. *Remove the kale from the hard stem. It's best to use scissors and slice along the stem. Then cut the kale into bite-size pieces and place in a large bowl.*
4. *Stir the leaves into the marinade.*
5. *If the marinade is too liquid, wring out the leaves before placing them on the drying racks.*
6. *Place the leaves on the drying racks. Make sure they do not overlap.*
7. *Set the automatic dryer to 18 hours at 40° C. Of course, you can also shorten the time by setting a higher temperature.*
8. *We recommend switching the drying racks once or twice during drying so that the top racks are sometimes also at the bottom.*
9. *When ready, the kale chips should be crispy and dry.*

Kale has many beneficial properties. Amongst other things, it contains vitamin C, iron, Omega 3 fatty acids and calcium. Antioxidants reduce infection and help fight free radicals. Kale chips can therefore not only be consumed with a clear conscience but also actively improve your health.
Kale is a typical winter vegetable. If you want to use this recipe in other seasons, you can replace the kale with savoy cabbage.

You can be as creative as you like with the marinade. The following can be used as the basic ingredients: Oil (olive, pumpkin seed or peanut), herbs and spices (salt, pepper, paprika, ginger, chilli powder, curcuma), crushed nuts (cashew or peanut butter) and maybe sweeteners (rice syrup or maple syrup)



Zucchini Chips

ZUTATEN

300 g	Zucchini
Marinade	
6	kleine Tomaten
6	getrocknete Tomaten
2 EL	geschälte Hanfsamen
1	kleine rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
½ TL	getrockneter Thymian oder Oregano
Etwas	Sojasoße
10 EL	Wasser

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen und in feine Scheiben hobeln (1 – 2 mm).
2. Restliche Zutaten klein schneiden und zu einer Marinade mixen. Diese mit den Zucchinischeiben vermengen.
3. Nun werden die Zucchinischeiben auf die Gitter des Dörrautomaten verteilt. Achten Sie darauf, dass die Scheiben nicht übereinander bzw. zu dicht nebeneinander liegen.
4. Stellen Sie den Dörrautomaten auf 12 Stunden und 40° C ein. Falls Sie die Zeit verkürzen wollen, können Sie die Temperatur natürlich erhöhen.
5. Die Scheiben sollte nach abgelaufener Zeit trocken sein. Lassen Sie die Chips vor dem Verzehr oder der Aufbewahrung abkühlen.

Courgette Chips

INGREDIENTS

300 g	*courgette*
Marinade	
6	*small tomatoes*
6	*dried tomatoes*
2 tbsp.	*hemp seeds, peeled*
1	*small red onion*
1	*clove of garlic*
½ tsp.	*dried thyme or oregano*
A little	*soy sauce*
10 tbsp.	*water*

PREPARATION

1. *Wash the courgettes and cut them into thin slices (1 – 2 mm).*
2. *Chop the rest of the ingredients into small pieces and stir into a marinade. Mix this into the courgettes.*
3. *Lay the courgette slices on the racks of the automatic dryer. The slices should not overlap or lie too close to one another.*
4. *Set the automatic dryer to 12 hours at 40° C. Of course, you can also shorten the time by setting a higher temperature.*
5. *When the timer runs out, the slices should be dry. Allow the chips to cool down before eating or storing.*





Rote Beete und Süßkartoffel Chips

ZUTATEN

2	rohe Knollen Rote Beete
1	Süßkartoffel
Marinade	Olivenöl
	Curry
	Süßer Paprika
	Salz
	Pfeffer
	Cayenne Pfeffer oder Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Rote Bete und Süßkartoffel schälen und in 2 – 3 mm dünne Scheiben hobeln/schneiden.
2. Marinade mit den Gemüsescheiben vermengen, damit alle Scheiben gewürzt sind. Das geht am besten in einer hohen Rührschüssel.
3. Gemüsescheiben auf den Dörrgittern auslegen

Beetroot and sweet potato chips

INGREDIENTS

2	*whole beetroots, fresh*
1	*sweet potato*
Marinade	*Olive oil*
	Curry powder
	Paprika, sweet
	Salt
	Pepper
	Cayenne pepper or chilli flakes

PREPARATION

1. *Peel the beetroots and sweet potatoes and cut into thin (2 – 3 mm) slices.*
2. *Mix the marinade into the vegetable slices so that all the slices are covered. This is best done in a high-sided mixing bowl.*
3. *Lay the vegetable slices on the drying racks and set the stipulated time and temperature.*







Sesamriegel

ZUTATEN

12	Datteln (über Nacht in Wasser ca. 80 ml einweichen)
60 g	Studentenfutter
90 g	Sesam

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln mit dem Wasser in einem Mixer zu Mus verarbeiten.
2. Das Studentenfutter in den Mixbehälter hinzugeben und nochmals kurz vermixen. Die Nüsse sollten zerkleinert werden aber nicht zermahlen.
3. Geben Sie nun den Sesam hinzu und verrühren alles per Hand.
4. Füllen Sie die Masse in die Silikonform ein, damit jede Aussparung gefüllt ist.
5. Die Form wird auf ein Dörrgitter gelegt. Falls Sie weiteres Dörrgut haben, platzieren Sie die Sesamriegel auf die oberste Ebene.
6. Nach ca. 4 Std. empfehlen wir die Riegel aus der Form zu lösen und lose auf das Dörrgitter zu legen.

Sesame Bars

INGREDIENTS

12	*dates, pureed (soak overnight in water, making sure that the dates are completely submerged)*
60 g	*trail mix*
90 g	*sesame*

PREPARATION

1. *Puree the dates in a blender together with the water in which they were soaked.*
2. *Finely chop the trail mix.*
3. *Add the sesame and stir everything by hand.*
4. *Empty the mixture into the silicone mould and distribute evenly.*
5. *Place the mould onto a drying rack. If there are other racks in the dryer, place the sesame bars at the very top.*
6. *We recommend emptying the bars out of the mould after about 4 hours and placing them individually on the drying rack.*



Frucht-Müsliriegel

ZUTATEN

10	Datteln (über Nacht in Wasser ca. 50 ml einweichen)
60 g	Nussmischung
15 g	Sonnenblumenkerne
8 g	Kokosraspeln
4	getrocknete Pflaumen
	oder
½	geschälten und geraspelten bzw. sehr fein gewürfelten Apfel

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln mit dem Wasser in einem Mixer zu Mus verarbeiten.
2. Nüsse, Kokosraspeln und Pflaumen hinzugeben und nochmals kurz miteinander mixen, damit die Zutaten zerkleinert sind.
3. Falls Sie sich für den Apfel entschieden haben, geben Sie ihn nun hinzu und vermengen Sie ihm mit der Masse.
4. Masse in die Silikonform füllen, glatt streichen und in der Form in den Dörrautomaten legen.
5. Riegel 4 Stunden lang bei 70° C dörren.
6. Riegel vorsichtig herauslösen, mit der trockeneren Oberfläche nach oben gerichtet auf das Gitter des Dörrautomaten legen und weitere 4 Stunden dörren, bis feste, leicht saftige Riegel entstehen.

Fruit & muesli bars

INGREDIENTS

10	*dates (soak overnight in water, making sure that the dates are completely submerged)*
60 g	*handfuls of mixed nuts*
15 g	*sunflower seeds*
8 g	*handful of grated coconut*
4	*dried plums*
	or
½	*half a peeled and grated very finely chopped apple*

PREPARATION

1. *Puree the dates in a blender together with the water.*
2. *Add the nuts, grated coconut and plums and mix again briefly until the ingredients have been chopped up.*
3. *Where used, add the apple and stir into the mixture.*
4. *Empty the mixture into the silicone mould, flatten the top and place it into the automatic dryer.*
5. *Dry the bars for 4 hours at 70° C.*
6. *Carefully remove the bars from the moulds, lay on the rack of the automatic dryer with the drier surface facing upwards and dry for a further 4 hours until the bars are hard and slightly juicy.*





Fruchtleder

ZUTATEN

300 g	Obst nach Belieben (z.B. Apfel, Mango, Himbeere, Erdbeere, Banane), 100 g pro Backpapierfläche
	Herkömmliches Backpapier oder extra Dörrpapier

ZUBEREITUNG

1. Obst waschen, in kleine Stückchen schneiden und zu Mus mixen.
2. Schneiden Sie das Backpapier in 25x15 cm große Stücke, geben Sie die Obstmasse darauf und verstreichen Sie sie dünn und gleichmäßig (0,5 – 1 cm dick).
3. 6 Stunden bei 50° C dörren, bis die Oberfläche des Fruchtleders fest ist und sich nicht mehr bewegen lässt.
4. Mit dem Finger testen, ob die Oberfläche des Pürees trocken ist. Falls sie sich klebrig anfühlt, weitere 1 – 2 Stunden weiter trocknen. Fertiges Fruchtleder von der Folie abziehen, zusammenrollen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese können in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden.

Fruit leather

INGREDIENTS

300 g	*fruit, as preferred (e.g. apples, mangoes, raspberries, strawberries, bananas) for 100 g per drying rack*
	Baking paper/sheet

PREPARATION

1. *Wash the fruit, cut it into small pieces and puree in a blender.*
2. *Cut the baking paper into 25x15 cm pieces and spread the fruit puree thinly and evenly (5 – 10 mm thick) over the baking paper.*
3. *Dry for a total of 6 hours at 50° C, moving the bottom rack to the top every 2 hours, until the surface of the fruit leather is hard and can no longer be moved.*
4. *Use your finger to test whether the surface is dry. If it feels sticky, dry for a further 1 – 2 hours. Peel off the finished fruit leather, roll it up and cut it in small pieces. Store them in an airtight container.*





Minze-Riegel

ZUTATEN

9	Datteln (über Nacht in Wasser ca. 50 ml einweichen)
50g	kernige Haferflocken
20 g	Mandeln
15 g	Kokosraspeln
1 EL	Kakaopulver
4	Blätter Minze
2 TL	Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln mit dem Wasser in einem Mixer zu Mus verarbeiten.
2. Mandel grob hacken
3. Dattelmus, Kokosraspeln, Kakaopulver und Minze im Mixer zu einer dickflüssigen Masse vermischen.
4. Masse mit Haferflocken vermengen.
5. Mischung in die Silikonform füllen und die Riegel 5 Stunden lang bei 60° C dörren.
6. Riegel vorsichtig herauslösen, mit der trockeneren Oberfläche nach unten gerichtet auf das Gitter des Dörrautomaten legen und weitere 5 Stunden dörren, bis feste, leicht saftige Riegel entstehen.

Mint bars

INGREDIENTS

9	*Datteln (über Nacht in Wasser ca. 50 ml einweichen)*
50g	*kernige Haferflocken*
20 g	*Mandeln*
15 g	*Kokosraspeln*
1 EL	*Kakaopulver*
4	*Blätter Minze*
2 TL	*Ahornsirup*

PREPARATION

1. *Puree the dates in a blender together with the water.*
2. *Chop the almonds into coarse chunks.*
3. *Mix the date puree, grated coconut, cocoa powder and mint in a blender to obtain a thick mixture.*
4. *Stir in the flaked oats.*
5. *Empty the mixture into the silicone mould and dry the bars for 5 hours at 60° C.*
6. *Carefully remove the bars from the mould, lay on the rack of the automatic dryer with the drier surface facing downwards and dry for a further 5 hours until the bars are hard and slightly juicy.*





Granola mit Buchweizen & Quinoa

ZUTATEN

	Permanentes Backpapier
1 Tasse	gekeimter Buchweizen (2 – 3 Tage)
1 Tasse	gekeimter Quinoa (2 – 3 Tage)
180 g	Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Datteln, Feigen) eingeweicht
90 g	Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse) eingeweicht
60 g	Kürbiskerne
45 g	getrocknete Cranberries
1 TL	Zimt
½ TL	Vanille

ZUBEREITUNG

1. Datteln, Feigen und Pflaumen über Nacht einweichen lassen. Verwenden Sie so viel Wasser dass die Früchte alle bedeckt sind. Um das süße Mus herzustellen, mixen Sie die eingeweichten Trockenfrüchte mit der Hälfte des Einweichwassers. Geben Sie etwas Flüssigkeit hinzu, falls notwendig.
2. Gemischte Nüsse klein hacken.
3. Buchweizen, Quinoa, getrockneten Cranberries und Kürbiskerne zur Masse hinzugeben.
4. Schneiden Sie das permanente Backpapier auf 25x15 cm zu und streichen Sie die Masse ca. 1 cm dick drauf.
5. 8. Std dörren, dann Backpapier umdrehen, damit die Scheiben direkt auf dem Gitter liegen. Wechseln Sie die Reihenfolge der Ebenen. Weitere 14 Std. dörren bis das Granola gut durchgetrocknet ist.
6. Die feste Mischung dann auseinanderbröckeln und mit Mandelmilch oder anderer Pflanzenmilch und frischem Obst genießen.

Granola with buckwheat & quinoa

INGREDIENTS

	Baking sheet
1 cup	*germinated buckwheat (2 – 3 days)*
1 cup	*germinated quinoa (2 – 3 days)*
180 g	*dried fruit (e.g. apricots, dates, figs), soaked*
90 g	*nuts (e.g. almonds, walnuts), soaked*
60 g	*pumpkin seeds*
45 g	*cranberries, dried*
1 tsp.	*cinnamon*
½ tsp.	*vanilla*

PREPARATION

1. *Soak dates, figs or plums in water overnight. Use enough water so that the fruit is submerged completely. To make the sweet puree, blend the soaked fruit and half of the soaking water in a blender. If necessary, add a little liquid.*
2. *Finely chop the mixed nuts*
3. *Add the buckwheat, quinoa, dried cranberries and pumpkin seeds to the mixture*
4. *Cut the baking sheet into 25x15 cm pieces and spread the mixture approx. 1 cm thick across them.*
5. *Dry for 8 hours, then turn the baking sheets over so that the slices are lying directly on the racks. Change the order of the racks. Dry for a further 14 hours until all the ingredients are completely dried out.*
6. *Crumble the hard mixture and enjoy with almond milk or another plant-based milk and fresh fruit.*
7. *The drying time can be shortened by increasing the temperature. Raw vegetarian food quality is obtained at 40° C.*





Dörrfleisch vom Rind

ZUTATEN

650 g	Rinderrouladen, Rinderfilet oder Rinderhüftsteak (möglichst fett- und sehnenlos)
Marinade:	
3	Knoblauchzehen gepresst
2 TL	Koriander (Pulver oder getrocknet)
2 TL	Pfeffer
2 TL	Paprikapulver
2 TL	Majoran (Pulver oder getrocknet)
2 TL	Kreuzkümmel Pulver
2 TL	Senf
2 TL	Salz
5 EL	Sojasoße
2 EL	Worcestersoße

ZUBEREITUNG

1. Fleisch in 3 – 5 mm dicke, 5 – 8 cm breite und beliebig lange Scheiben schneiden (Tipp: gefrorenes Fleisch etwas angetaut lässt sich am besten in Scheiben schneiden)
2. Restliche Zutaten zu einer Marinade mixen, in der die Fleischscheiben über Nacht im Kühlschrank eingelegt werden. (Fleischscheiben können auch einzeln eingestrichen werden, damit die Marinade gut verteilt ist)
3. Fleisch trocken tupfen und die Scheiben auf den Dörrgittern auslegen. Die Fleischscheiben dürfen sich dabei nicht berühren.
4. Fleisch ca. 9 Stunden lang bei 40° C dörren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Der perfekte Energie- und Eiweißspender für unterwegs!



Beef Jerky

INGREDIENTS

650 g	*beef roulades, fillet or rump steak (if possible without fat or sinews)*
Marinade:	
3	*cloves of garlic, crushed*
2 tsp.	*coriander, seeds or ground*
2 tsp.	*pepper*
2 tsp.	*paprika, sweet*
2 tsp.	*marjoram, leaves or ground*
2 tsp.	*cumin, ground*
2 tsp.	*mustard*
2 tsp.	*salt*
5 tbsp.	*soy sauce*
2 tbsp.	*Worcester sauce*

PREPARATION

1. *Cut the meat into slices 3 – 5 mm thick, 5 – 8 cm wide and to the desired length. Tip: slightly thawed frozen meat is easiest to cut.*
2. *Mix the remaining ingredients into a marinade, add the meat and marinate overnight in the fridge. (The meat slices can also be brushed individually so that the marinade soaks into the meat evenly.)*
3. *Dab off excess liquid and lay the slices out on the drying racks. The meat slices must not touch.*
4. *Dry the meat for about 9 hours at 40° C until the desired consistency is obtained.*

A great source of energy and protein when away from home!





Getrocknete Gemüsebrühe

Dried vegetable broth

ZUTATEN

2	Schalotten
	oder
1	Zwiebel
3	Karotten
1	Knoblauchzehe
1	Bund Petersilie
½	Sellerieknolle
½	Lauchstange
1	Frühlingszwiebel
30 g	feines Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Gemüse und Kräuter waschen, putzen und trocken tupfen.
2. Schalotten, Sellerie und Karotten fein würfeln.
3. Frühlingszwiebel und Lauch in feine Ringe schneiden.
4. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
5. Die Blätter der Petersilie abzupfen.
6. Gemüse gleichmäßig im Dörrautomat verteilen, 7 – 8 Stunden bei 70° C dörren, bis es komplett durchgetrocknet ist.
7. Trockenes Gemüse kurz abkühlen lassen und dann mit Meersalz in der Gewürzmühle oder im Mixer fein mahlen.

INGREDIENTS

2	*shallots*
	or
1	*onion*
3	*carrots*
1	*clove of garlic*
1	*bunch of parsley*
½	*celery stick*
½	*leek*
1	*spring onion*
30 g	*fine sea salt*

PREPARATION

1. *Wash and pat dry the vegetables and herbs.*
2. *Cut the shallots, celery and carrots into small cubes.*
3. *Cut the spring onion and leek into thin rings.*
4. *Cut the garlic into thin slices.*
5. *Pluck off the parsley leaves.*
6. *Lay out the vegetables in the automatic dryer and dry for 7 – 8 hours at 70° C until they are completely dried out.*
7. *Allow the dried vegetables to cool briefly, then mix with the sea salt and mill in a spice mill or a blender.*



Notizen / *Notes*

Notizen / *Notes*



Dörrtabelle

Dörrgut	Empfohlene Zubereitung	Empfohlene Dörrzeit	Dörrprobe	Empfohlene Menge pro Gitter	Gewicht fertig gedörrt in % des Frischgewichtes	Empfohlene Temperatur
OBST						
Apfel, Birne	entkernen, 4 – 6 mm dicke Scheiben (mit und ohne Schale, je nach Geschmack)	7 – 9 Std.	biegsam	170 g	10 – 15 %	70° C
Aprikose, Zwetschge, Pflaume	halbieren, entkernen, Schnittfläche nach oben	10 – 12 Std.	biegsam	330 g	20 %	60° C
Kiwi	5 mm dicke Scheiben	10 – 12 Std.	biegsam	95 g	20 %	65° C
Banane	5 mm dicke Scheiben	10 – 12 Std.	knackig	150 g	10 %	70° C
Mango	Stripes: schälen und in 8 mm dicke Scheiben schneiden	6 – 7 Std.	biegsam	170 g	20 %	70° C
Mango	Chips: 4 mm Scheiben	8 Std.	kross	150 g	10 %	70° C
Orangen, Grapefruit, Limetten	2 – 3 mm dicke Scheiben	8 – 9 Std.	kross	120 g	10 %	70° C
Ananas	5 – 6 mm dicke Scheiben	7 – 8 Std.	gut biegsam	175 g	20 %	70° C
Erdbeere	Strunk entfernen, 5 mm dicke Scheiben	10 – 12 Std.	biegsam	200 g	15 %	65° C
GEMÜSE						
Karotten	schälen, 3 – 5 mm dicke Scheiben oder würfeln	6 – 8 Std.	hart	85 g	15 %	70° C
Gurken	3 – 5 mm dicke Scheiben oder würfeln	4 – 5 Std.	hart	100 g	10 %	70° C
Lauch	halbieren, 6 cm lange Stücke, blanchieren	7 – 8 Std.	brüchig	140 g	20 %	70° C
Peperoni, Paprika	2 mm dicke Scheiben	7 – 8 Std.	biegsam	100 g	20 %	70° C
Sellerie	schälen, 8 mm dicke Scheiben order würfeln	7 – 8 Std.	hart	250 g	15 %	70° C
Tomaten	4 mm dicke Scheiben	8 – 10 Std.	biegsam	190 g	15 %	70° C
Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Kohlrabi, Kohl)	Feine Scheiben, blanchieren	7 – 8 Std.	zäh	s. Angaben pro Gitter	15 %	60° C
Zucchini	ungeschält, 2 – 3 mm dicke Scheiben	12 Std.	kross	60 g	15 %	40° C
Rote Bete, Süßkartoffel	2 – 3 mm dicke Scheiben	7 – 9 Std.	kross	60 g	15 %	70° C
Grünkohl, Wirsing, Palmkohl	Strunk entfernen, Blätter klein schneiden	9 Std.	kross	90 g	15 %	40° C
KRÄUTER						
Sämtliche Kräuter (Basilikum, Dill, Petersilie…)	Blätter	4 – 6 Std.	brüchig	ca. 40 g		40° C
PILZE						
Sämtliche Pilze	putzen, 5 mm dicke Scheiben	4 – 7 Std.	zäh	ca. 70 g		50° C



Drying table

Produce	Preparation	Recommended drying time	Dryness test	Recommended amount per tray	Weight of dried produce in % of initial weight	Recommended Temperature
FRUITS						
Apples, pears	Remove core and pips. Cut into 4 – 6 mm thick slices	7 – 9 hrs	pliable	170 g	10 – 15 %	70° C
Apricots, plums	halved, cut side to face upwards or cut in slices	10 – 12 hrs	pliable	330 g	20 %	60° C
Kiwi	peel and cut in 5 mm slices	10 – 12 hrs	pliable	95 g	20 %	65° C
Banana	peel and cut in 5 mm slices	10 – 12 hrs	crispy	150 g	10 %	70° C
Mango	peel, remove core and cut in 8 mm slices for "Mango Stripes"	6 – 7 hrs	pliable	170 g	20 %	70° C
Mango	Chips: 3 – 4 mm slices	8 hrs	crispy	150 g	10 %	70° C
Orange, grapefruit, lime	peel and cut in 2 – 3 mm slices	8 – 9 hrs	crispy	120 g	10 %	70° C
Pineapple	peel, remove core and cut in 5 – 6 mm slices	7 – 8 hrs	pliable	175 g	20 %	70° C
Strawberry	Remove stalk and cut in 5 mm slices	10 – 12 hrs	pliable	200 g	15 %	65° C
VEGETABLES						
Carots	peel and cut in 3 – 5 mm slices or cubes	6 – 8 hrs	hard	85 g	15 %	70° C
Cucumbers	cut in 3 – 5 mm slices or cubes	4 – 5 hrs	crispy	100 g	10 %	70° C
Leeks	halved, cut into 6 – 8 cm lengths, blanch if necessary	7 – 8 hrs	crispy	140 g	20 %	70° C
Peppers, chillies	cut in 2 mm slices	7 – 8 hrs	pliable	100 g	20 %	70° C
Celery root	peel and cut in 8 mm slices or cubes	7 – 8 hrs	hard	250 g	15 %	70° C
Tomatoes	cut in 2 – 4 mm slices	8 – 10 hrs	pliable	190 g	15 %	70° C
Soup vegetables	carrots, celery, leeks, kohlrabi, cabbage to be cut into fine strips or cubes	7 – 8 hrs	pliable	refer to each ingredient itself	15 %	60° C
Zucchini	cut in 2 mm slices	12 hrs	crispy	60 g	15 %	40° C
Beet root, sweet potato	peel and cut in 2 – 3 mm slices	7 – 9 hrs	crispy	60 g	15 %	70° C
Kale, savoy cabbage	Remove stulk and cut in small pieces	18 hrs	crispy	90 g	15 %	40° C
HERBS						
Basil, chives, dill, parsley, rosemary, sage, savory, tarragon	whole leaves or chopped	4 – 6 hrs	crispy	ca. 40 g		40° C
MUSHROOMS						
All kinds	Clean well and cut in 5 mm slices	4 – 7 hrs	pliable	ca. 70 g		50° C

WMF consumer electric GmbH

Messerschmittstrasse 4
89343 Jettingen-Scheppach
Germany
Tel +49 82 25 30 80 0
Fax +49 82 25 30 80 100

info@wmf-ce.de
www.wmf-ce.de