

## Haferflocken-Riegel

🕒 20 Min. + 5 Std. dörren

🌱 vegetarisch

Ergibt 16 Stück

1dl	Ahornsirup
50g	Butter
30g	Zucker
80g	Haselnüsse
60g	getrocknete Cranberrys
140g	feine Vollkorn-Haferflocken
25g	Weizenkleie
1TL	Zimt

**1.** Ahornsirup mit Butter und Zucker unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

**2.** Nüsse grob, Cranberrys feinhacken, mit den Haferflocken, der Weizenkleie und dem Zimt daruntermischen. Masse in die Riegelformen verteilen, gut andrücken. Formen auf die Dörrgitter stellen.

**3. Dörren:** ca. 5 Std. bei 70 Grad. Herausnehmen, Riegel in den Formen auf einem Gitter auskühlen.

**Variante:** Statt getrocknete Cranberrys Dörraprikosen verwenden.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

**Stück:** 116 kcal, F 6g, Kh 14g, E 2g

## Barres aux flocons d'avoine

🕒 20 min + 5 h de séchage

🌱 végétarien

Pour 16 pièces

1dl	de sirop d'érable
50g	de beurre
30g	de sucre
80g	de noisettes
60g	de canneberges séchées
140g	de flocons d'avoine complète fins
25g	de son de froment
1 c. c.	de cannelle

**1.** Porter le sirop d'érable à ébullition avec le beurre et le sucre en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

**2.** Hacher les noisettes grossièrement, les canneberges finement, incorporer avec flocons d'avoine, son de froment et cannelle. Répartir la masse dans les moules à barres, bien tasser. Placer les moules sur les grilles de séchage.

**3. Séchage:** env. 5 h à 70° C. Retirer, laisser refroidir les barres dans les moules sur une grille.

**Variante:** remplacer les canneberges séchées par des abricots secs.

**Conservation:** env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 116 kcal, lip 6g, glu 14g, pro 2g



## Sesam-Riegel

🕒 20 Min. + 5 Std. dörren

🌱 vegetarisch ✖️ glutenfrei

🌱 laktosefrei

Ergibt 16 Stück

60g	flüssiger Honig
60g	Zucker
1 EL	Sonnenblumenöl
250g	heller Sesam
30g	schwarzer Sesam
50g	Sonnenblumenkerne

**1.** Honig mit Zucker und Öl unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen.

**2.** Sesam und Sonnenblumenkerne daruntermischen. Masse in die Riegelformen verteilen, gut andrücken. Formen auf die Dörrgitter stellen.

**3. Dörren:** ca. 5 Std. bei 70 Grad. Herausnehmen, Riegel in den Formen auf einem Gitter auskühlen.

**Haltbarkeit:** in einer Dose gut verschlossen ca. 1 Woche.

**Stück:** 158 kcal, F 11g, Kh 9g, E 5g

## Barres au sésame

🕒 20 min + 5 h de séchage

🌱 végétarien ✖️ sans gluten

🌱 sans lactose

Pour 16 pièces

60g	de miel liquide
60g	de sucre
1 c. s.	d'huile de tournesol
250g	de sésame blanc
30g	de sésame noir
50g	de graines de tournesol

**1.** Porter le miel à ébullition avec le sucre et l'huile en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

**2.** Incorporer les graines de sésame et de tournesol. Répartir la masse dans les moules à barres, bien tasser. Placer les moules sur les grilles de séchage.

**3. Séchage:** env. 5 h à 70° C. Retirer, laisser refroidir les barres dans les moules sur une grille.

**Conservation:** env. 1 semaine dans une boîte hermétique.

**Pièce:** 158 kcal, lip 11g, glu 9g, pro 5g

## Dörrtabelle

## Tableau de séchage

Dörrgut	Temperatur/Température Zeit/Durée	Aliment à sécher
<b>Apfel*</b> Ringe ca. 8 mm Schnitze ca. 15 mm	65 °C 6–7 h 10–12 h	<b>Pommes*</b> en anneaux d'env. 8 mm en quartiers d'env. 15 mm
<b>Aprikosen*</b> halbiert, Schnittflächen nach oben	60 °C 16–18 h	<b>Abricots*</b> partagés en deux coupe vers le haut
<b>Ananas</b> Scheiben ca. 8 mm	60 °C 12–14 h	<b>Ananas</b> en tranches d'env. 8 mm
<b>Bananen*</b> Scheiben ca. 8 mm	65 °C 7–9 h	<b>Bananen*</b> en rondelles d'env. 8 mm
<b>Birnen*</b> Schnitze ca. 15 mm Scheiben ca. 8 mm	65 °C 6–7 h 11–13 h	<b>Poires*</b> en quartiers d'env. 15 mm en tranches d'env. 8 mm
<b>Erdbeeren</b> Scheiben ca. 8 mm	65 °C 7–8 h	<b>Fraises</b> en tranches d'env. 8 mm
<b>Feigen</b> halbiert, Schnittflächen nach oben	65 °C 10–14 h	<b>Figues</b> partagées en deux coupe vers le haut
<b>Himbeeren</b> ganz	65 °C 13–15 h	<b>Framboises</b> entières
<b>Kiwis</b> Scheiben ca. 8 mm	65 °C 7–8 h	<b>Kiwis</b> en tranches d'env. 8 mm
<b>Mangos</b> Scheiben ca. 8 mm	65 °C 7–9 h	<b>Mangues</b> en tranches d'env. 8 mm
<b>Trauben</b> halbiert, Schnittflächen nach oben	65 °C 11–13 h	<b>Raisins</b> partagés en deux coupe vers le haut

\* Diese Früchte ca. 2 Min. im Zitronenwasser (auf 1 Liter Wasser 2 EL Zitronensaft) einlegen. Früchte herausnehmen, abtropfen, trocken tupfen, dörren. So behalten die Früchte ihre schöne Farbe.

\* Plonger ces fruits env. 2 min dans de l'eau citronnée (2 c. s. de jus de citron pour 1 litre d'eau). Retirer, égoutter, éponger et mettre à sécher. Les fruits garderont ainsi leur belle couleur.

## Anwendung

**Gerät in Betrieb nehmen**  
Für ausführliche Informationen zum Gebrauch und zur Reinigung des Dörrautomaten Mini beachten Sie bitte die beigelegte Gebrauchsanleitung.

**Hinweis zu den angegebenen Dörrzeiten**

Die Dörrzeit ist von der Feuchtigkeit der verwendeten Lebensmittel sowie von der Feuchtigkeit und der Temperatur des Raums abhängig. Auch die Anzahl der verwendeten Dörrbenen ist relevant. Die angegebenen Dörrzeiten sind daher Richtwerte.

**Lagerung**

Nach dem Trocknen das Dörrgut gut auskühlen. Für eine optimale Qualität das Dörrgut in luftdichten Behältern (z. B. Dose oder Gläser mit Schraubdeckel) trocken sowie dunkel aufbewahren.

**Haltbarkeit**

Gemäss Angaben im Rezept. Haltbarkeit der Trockenfrüchte: ca. 6 Monate.

Dörrautomat Mini (Art.-Nr. 25703).  
Spülmaschinentauglichkeit: siehe Gebrauchsanleitung. Vor dem ersten Gebrauch Dörrgitter, Dörrmatten und Riegelformen mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

## Mode d'emploi

**Mise en service**  
Veuillez consulter le mode d'emploi livré avec le déshydrateur mini pour des informations détaillées sur son utilisation et son nettoyage.

**Remarque concernant les temps de séchage indiqués**

Le temps de séchage dépend de la teneur en humidité des aliments ainsi que de l'humidité et de la température ambiantes. Le nombre de niveaux de séchage utilisés joue aussi un rôle. Les temps de séchage indiqués sont donc des valeurs approximatives.

**Stockage**

Après le séchage, bien laisser refroidir les aliments. Pour une qualité optimale, garder les aliments séchés dans des récipients hermétiques (p. ex. boîte ou bocal à couvercle vissé) dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

**Conservation**

Selon les indications de la recette. Conservation des fruits séchés: env. 6 mois.

Déshydrateur, mini (n° d'art. 25703).  
Nettoyage au lave-vaisselle: consulter le mode d'emploi. Avant la première utilisation, laver les grilles, tapis de séchage et moules à barres à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

**Betty Bossi**

# Gedörrte Snacks

Fruits et légumes séchés



## Buchweizen-Granola

10 Min. + 4 Std. dörren  
 vegetarisch glutenfrei  
 laktosefrei  
Ergibt ca. 500 g

**100 g** Pekannüsse  
**300 g** Buchweizen  
**100 g** Mandelstäbchen

**2 EL** flüssiger Honig  
**2 EL** Rapsöl  
**½ TL** gemahlene Vanilleschoten  
**1 TL** Zimt

**1.** Pekannüsse grob hacken, zusammen mit dem Buchweizen und den Mandelstäbchen in eine Schüssel geben.

**2.** Honig, Öl, Vanille und Zimt daruntermischen. Backpapier auf die Grösse der 4 Dörrgitter zuschneiden, Masse darauf verteilen. Dörrgitter in den Dörrautomaten schieben.

**3. Dörren:** ca. 4 Std. bei 70 Grad. Herausnehmen, Granola mit dem Backpapier auf Gitter auskühlen.

**Tipp:** Fertiges Granola mit getrockneten Beeren verfeinern.

**Haltbarkeit:** luftdicht verschlossen ca. 2 Monate.

**100 g:** 541 kcal, F 30 g, Kh 52 g, E 13 g

## Granola au sarrasin

10 min + 4 h de séchage  
 végétarien sans gluten  
 sans lactose  
Pour env. 500 g

**100 g** de noix de pécan  
**300 g** de sarrasin  
**100 g** de bâtonnets d'amandes

**2 c. s.** de miel liquide  
**2 c. s.** d'huile de colza  
**½ c. c.** de gousse de vanille moulue  
**1 c. c.** de cannelle

**1.** Hacher grossièrement les noix de pécan, les mettre dans un grand bol avec le sarrasin et les bâtonnets d'amandes.

**2.** Incorporer miel, huile, vanille et cannelle. Découper du papier cuisson aux dimensions des 4 grilles de séchage, répartir la masse dessus. Glisser les grilles dans le déshydrateur.

**3. Séchage:** env. 4 h à 70°C. Retirer, laisser refroidir le granola sur une grille avec le papier cuisson.

**Suggestion:** après séchage, compléter le granola de baies séchées.

**Conservation:** env. 2 mois dans un récipient hermétique.

**100 g:** 541 kcal, lip 30 g, glu 52 g, pro 13 g



## Schoggi-Granola

10 Min. + 4 Std. dörren  
 vegan laktosefrei  
Ergibt ca. 350 g

**200 g** 5-Korn-Flocken  
**25 g** Quinoapops  
**50 g** Kakao Nibs (siehe Hinweis)  
**25 g** Kokosraspel

**3 EL** Kakaopulver  
**2 EL** Sonnenblumenöl  
**1 Prise** Salz

**1.** Flocken, Quinoapops, Kakao Nibs und Kokosraspel in eine Schüssel geben.

**2.** Kakaopulver, Öl und Salz daruntermischen. Backpapier auf die Grösse der 4 Dörrgitter zuschneiden, Masse darauf verteilen. Dörrgitter in den Dörrautomaten schieben.

**3. Dörren:** ca. 4 Std. bei 70 Grad. Herausnehmen, Granola mit dem Backpapier auf Gitter auskühlen.

**Hinweis:** Kakao Nibs sind in grösseren Coop Supermärkten erhältlich. **Ersatz:** Schokoladespäne.

**Variante:** Statt Quinoapops gepufften Dinkel verwenden.

**Haltbarkeit:** luftdicht verschlossen ca. 2 Monate.

**100 g:** 446 kcal, F 23 g, Kh 42 g, E 12 g

## Granola au chocolat

10 min + 4 h de séchage  
 végétane sans lactose  
Pour env. 350 g

**200 g** de flocons 5 céréales  
**25 g** de quinoa soufflé  
**50 g** de nibs de cacao (voir Remarque)  
**25 g** de noix de coco râpée

**3 c. s.** de cacao en poudre  
**2 c. s.** d'huile de tournesol  
**1 pincée** de sel

**1.** Mettre dans un grand bol flocons, quinoa soufflé, nibs de cacao et noix de coco râpée.

**2.** Incorporer cacao en poudre, huile et sel. Découper du papier cuisson aux dimensions des 4 grilles de séchage, répartir la masse dessus. Glisser les grilles dans le déshydrateur.

**3. Séchage:** env. 4 h à 70°C. Retirer, laisser refroidir le granola sur une grille avec le papier cuisson.

**Remarque:** les nibs de cacao sont en vente dans les grands supermarchés Coop. À défaut, utiliser des copeaux de chocolat.

**Variante:** remplacer le quinoa soufflé par de l'épeautre soufflé.

**Conservation:** env. 2 mois dans un récipient hermétique.

**100 g:** 446 kcal, lip 23 g, glu 42 g, pro 12 g

## Power Balls

10 Min. + 12 Std. dörren  
 vegan glutenfrei  
 laktosefrei  
Ergibt 10 Stück

**200 g** Baumnusskerne  
**100 g** entsteinte Datteln  
**¼ TL** Kardamompulver  
**1 Prise** Salz

**1.** Baumnusskerne in einem Cutter mahlen, Datteln beigegeben, pürieren, mit Kardamom und Salz würzen. Aus der Masse 10 baumnussgrosse Kugeln formen.

**2. Dörren:** ca. 12 Std. bei 60 Grad. Herausnehmen, Power Balls auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Sollten die Kugeln nicht gut zusammenhalten, der Masse 1 TL Wasser beigegeben.

**Variante:** Statt Baumnusskerne zum Beispiel Mandelstifte, Pecannüsse oder Macadamianüsse verwenden.

**Haltbarkeit:** luftdicht verschlossen ca. 2 Wochen.

**Stück:** 178 kcal, F 14 g, Kh 8 g, E 4 g

## Power balls

10 min + 12 h de séchage  
 végétane sans gluten  
 sans lactose  
Pour 10 pièces

**200 g** de cerneaux de noix  
**100 g** de dattes dénoyautées  
**¼ de c. c.** de cardamome en poudre  
**1 pincée** de sel

**1.** Moudre les noix au hachoir électrique, ajouter les dattes, mixer, relever de cardamome et de sel. Façonner 10 boules de la taille d'une noix.

**2. Séchage:** env. 12 h à 60°C. Retirer, laisser refroidir les power balls sur une grille.

**Suggestion:** si les boules se désagrègent, incorporer 1 c. c. d'eau à la masse.

**Variante:** remplacer les cerneaux de noix par des bâtonnets d'amandes, des noix de pécan ou de macadamia.

**Conservation:** env. 2 semaines dans un récipient hermétique.

**Pièce:** 178 kcal, lip 14 g, glu 8 g, pro 4 g



## Joghurt nature

5 Min. + 8 Std. reifen lassen  
**+ 6 Std.** kühl stellen glutenfrei  
Ergibt ca. 1,2 Liter

**1l Vollmilch**  
**180 g Joghurt nature** (stichfest)

Milch und Joghurt verrühren, in sterile Joghurtgläser oder Vorratsdosen (Glas oder Kunststoff) füllen, mit passenden Deckeln verschliessen. Behältnisse in den Dörrautomaten stellen. Masse während 8 Std. bei 40 Grad reifen lassen. Herausnehmen, im Kühlschrank mind. 6 Std. fest werden lassen.

**Noch fester:** Wem das Joghurt zu wenig dickflüssig ist, der kann 2 EL Magermilchpulver oder Joghurtferment (Menge gemäss Herstellerangaben) zum Grundrezept hinzufügen, so wird ein stichfestes Joghurt daraus.

**Variante:** Fertiges Joghurt mit Fruchtpüree, Honig, Kakaopulver usw. nach eigenem Geschmack verfeinern bzw. süssen.

**Haltbarkeit:** im Kühlschrank ca. 1 Woche.

**100 g:** 67 kcal, F 4 g, Kh 5 g, E 3 g

## Yogourt nature

5 min + 8 h d'incubation  
**+ 6 h au frais** sans gluten  
Pour env. 1,2 litre

**1l de lait entier**  
**180 g de yogourt nature** (ferme)

Mélanger le lait et le yogourt, verser dans des pots à yogourt ou des récipients de conservation (en verre ou en matière synthétique) stériles, couvrir avec un couvercle adapté. Placer les récipients dans le déshydrateur. Laisser incubé 8 h à 40°C. Retirer, laisser raffermir au moins 6 h au réfrigérateur.

**Encore plus ferme:** si le yogourt est trop liquide à votre goût, ajoutez à la recette de base 2 c. s. de lait écrémé en poudre ou du ferment pour yogourt (quantité selon les indications du fabricant). Vous obtiendrez ainsi un yogourt bien ferme.

**Variante:** après incubation, affiner ou édulcorer le yogourt selon goût avec coulis de fruits, miel, cacao en poudre, etc.

**Conservation:** env. 1 semaine au réfrigérateur.

**100 g:** 67 kcal, lip 4 g, glu 5 g, pro 3 g