

Getrocknete Blaubeeren

Blaubeeren stecken voller Vitamin-E und Antioxidantien. Ich verrate dir, wie du die gesunden Beeren im Dörrautomaten oder Backofen trocknen und so auch außerhalb der Blaubeer-Saison genießen kannst. So ernten wir die Beeren zwischen Juni und September. Was wir nicht frisch verzehren, trocknen wir und nutzen es dann zum Beispiel für selbstgemachtes Müsli.



Getrocknete Blaubeeren | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (ca. 50 Gramm getrocknete Blaubeeren): 250 Gramm
Blaubeeren | Dörrautomat oder Backofen



Getrocknete Blaubeeren | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (24 Stunden): 1. Blaubeeren halbieren. 2. Mit genügend Abstand zueinander im Dörrautomaten bei 50 Grad 24 Stunden (2 x 12 Stunden) trocknen. Alternativ können die Blaubeeren auch bei leicht geöffneter Ofentür getrocknet werden. 3. Blaubeeren auskühlen lassen, dann sofort weiterverarbeiten oder in einer luftdichten Dose aufbewahren.

Jetzt mehr [Rezepte mit Blaubeeren](#) entdecken!

Nährwerte/50 Gramm: 115 Kalorien | 0 Gramm Fett | 15 Gramm Kohlenhydrate | 2,5 Gramm Eiweiß