

SNACKLIEBE



mit *Dora*

15 Rezeptideen für deinen Dörrautomaten

Snack time with Dora – 15 recipes for your food dehydrator

SNACKLIEBE

mit *Dora*

15 Rezeptideen für deinen Dörrautomaten

Snack time with Dora – 15 recipes for your food dehydrator

Inhalt

Content

Dein Guide zum Dörren mit Dora Your guide for dehydrating with Dora	5
Kräuter, Blüten & Tee Herbs, flowers & tea	6
Obst Fruits	7
Gemüse Vegetables	8
Fleisch und anderes Meat and other ingredients	9
Rezepte Recipes	
BBQ Beef Jerky BBQ beef jerky	12
Himbeer-Joghurt-Fruchtleder Raspberry yogurt fruit leather	14
Getrocknete Zitronen- & Orangenschale Drying lemon and orange peels	16
Knusprige Apfel-Zimt-Chips Crispy apple cinnamon chips	18
Feurige Grünkohl-Chips mit Tabasco Fiery-hot kale crisps with tabasco	20
Tomatenchips mit Parmesan Tomato crisps with parmesan	22
Zucchini-Parmesan-Chips Parmesan courgette chips	24
Bananenchips mit Erdnussbutter Banana chips with peanut butter	26

Getrocknete Kichererbsen Dried chickpeas	28
Würziges Blumenkohl-Popcorn Spicy cauliflower popcorn	30
Klassisches Granola Classic granola	32
Cranberry-Zimt-Müsliriegel Cranberry cinnamon cereal bars	34
Aprikosen-Haferflocken-Kekse Apricot oat flake biscuits	36
Mango-Fruchtschnitten Mango fruit bars	38
Zarte Baisertupfen Raspberry meringue drops	40

Symbole Symbols



Zubereitungszeit
preparation time



Portionen
servings



Veganes Rezept
Vegan recipe



Temperatur
temperature

Hip, hip, Dora!

Zugegeben, ein Dörrautomat war für mich bisher kein besonders attraktives Küchengerät. Nur noch Dörripflaumen? Nein danke! Als meine Freundin mir aber gezeigt hat, welche angesagten Snacks sie aus ihrem Dehydrator zaubert, war ich sofort angefixt. Besonders angetan haben es mir Granola und Müsliriegel. Sie verfeinere ich gern mit selbstgetrockneten Cranberries oder Himbeeren.

Neben den Leckereien, die ich dir für dieses Rezeptheft zusammengestellt habe, kannst du schnell selbst kreativ werden. Zum Beispiel indem du Obst, Gemüse oder Fleisch vor dem Trocknen marinierst. Das Wichtigste beim Dörren habe ich dir auf den ersten Seiten zusammengetragen. Hier findest du auch Zeiten und Temperaturempfehlungen für viele verschiedene Zutaten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Hip, hip, Dora!

I'll admit, a food dehydrator never really appealed to me as a kitchen appliance. Should snacking be all about dried fruit? No, thank you! But when my friend showed me the brilliant snacks that came out of her dehydrator, I was instantly hooked. As soon as I took my Dora out of the box, I prepared the first batch of delicious apple cinnamon crisps. I'm also quite keen on the granola and cereal bars, which I like to spruce up with my own dried cranberries or raspberries.

In addition to the tasty treats I've put together for you in this recipe booklet, you'll soon be making your very own creations. For instance, you might try marinating fruit, vegetables, or meat before dehydrating them. Everything you need to know to get started on your way to becoming a dehydration pro can be found in the first pages. I've also included recommended times and temperatures for a variety of ingredients.

Have fun trying it all out!



Deine Dörrfreundin
Your fellow dehydrator fan,

Laura

Dein Guide zum Dörren mit Dora

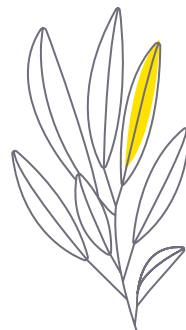
Your guide for dehydrating with Dora

- Wenn du etwas knusprig dörren willst, empfehlen wir dir eine Scheibendicke von ca. 1-2 mm. Um Obst und Gemüse in Form zu bringen, hilft dir am besten ein Gemüsehobel. So werden alle Scheiben oder Stifte auch garantiert gleichmäßig dick.
- Dörre möglichst Zutaten mit gleicher Feuchtigkeit in einem Rutsch. Feuchte Zutaten würden den Trocknungsvorgang für trockenere Zutaten nur verlängern.
- Wende deine Zutaten nach 2-3 Stunden einmal. So verhinderst du ein Festkleben.
- Lasse die Ebenen bei längeren Dörrzeiten für ein besonders gleichmäßiges Ergebnis von unten nach oben rotieren.
- Verwende für kleine und stark schrumpfende Zutaten Dörrfolie, damit nichts durch die Gitter rutscht.
- Je weniger Restfeuchte dein Dörrgut enthält – also je knuspriger es ist – desto länger hält es sich.
- Bewahre stark getrocknete Zutaten luftdicht verschlossen auf, damit sie keine Luftfeuchtigkeit ziehen.
- If you'd like to make something crispy, we recommend slicing foods 1-2 mm thin. To get those fruits and vegetables into shape, you should consider using a vegetable slicer. This way all the slices and strips are guaranteed to be of even thickness.
- Whenever possible, dehydrate items with the same level of moisture in one go. Ingredients with lots of moisture will prolong the dehydration process for drier ingredients.
- Flip your ingredients after 2-3 hours. This will prevent them from sticking to the tray.
- For particularly consistent results with longer drying times, rotate the trays from bottom to top.
- Use the dehydration foil for small ingredients and those that shrink a lot so that nothing slides through the grilles.
- The less moisture your dried foods contain (i.e. the crispier they are), the longer they will keep fresh.
- Well-dried foods should be stored in an airtight container to prevent them from absorbing moisture from the air.

Kräuter, Blüten & Tee

Herbs, flowers & tea

- Dörre Kräuter lieber bei niedriger Temperatur, um die ätherischen Öle besonders schonend zu konservieren.
- Diese empfindlichen Zutaten dörst du besser auf einer Dörrfolie, damit nichts festtrocknet.
- Getrocknete Blütenblätter machen sich zusammen mit Zitruschale gut als Potpourri und beduften so dein Zuhause. Essbare Blüten kannst du außerdem als Deko für Desserts, Cupcakes oder Torten verwenden.
- Aus den getrockneten Kräutern und essbaren Blüten kannst du deine eigene Teekreation zusammenstellen. Getrocknetes Obst bringt zusätzlich Geschmack. Zusammen mit losem schwarzen oder grünen Tee wird deine Teemischung zum Energiebooster. Unsere Empfehlungen:
 - Grüner Tee, Zitronenmelisse, Brennnessel, Ingwer, Zitronengras
 - Apfelstücke, Mango, Ananas, Rosenblüten, Vanilleschote
 - Minze, Apfel, Zitronenschale, Ingwer
 - Salbei, Thymian, Ingwer
 - Apfel, Zimt, Orangenschale, Kardamom, Nelke
- Herbs should be dried at low temperatures in order to preserve the essential oils very gently.
- These delicate ingredients are best dried on dehydration foil to prevent them from drying onto the tray.
- Dried flower petals go well with citrus peels to make fragrant potpourris for your home. Edible flowers can also be used to decorate desserts, cupcakes and pastries.
- You can create your own teas by combining dried herbs and edible flowers. Dried fruit provides additional flavour. Turn your tea into an energy booster by adding loose-leaf black or green tea. We recommend:
 - green tea, lemon balm, nettles, ginger, lemon grass
 - pieces of apple, mango, pineapple, rose petals, vanilla pods
 - mint, apple, lemon peel, ginger
 - sage, thyme, ginger
 - apple, cinnamon, orange peel, cardamom, cloves



Obst

Fruits

- Apfelchips oder weiche Ringe? Die Dicke entscheidet, wie knusprig dein Obst wird. Aprikosen & Co. schmecken besser, wenn sie noch biegsam sind. Weiches Obst ist fertig, wenn auf Fingerdruck kein Saft mehr austritt.
- Wenn dein Obst nicht braun werden soll, tauche es vor dem Dörren für ca. 5 Minuten in stark Vitamin C-haltigen Saft wie Zitronensaft, Orangensaft oder Ananassaft. Saures Obst kannst du mit Honig süßen, bevor du es trocknest.
- Für kandiertes Trockenobst brauchst du Zuckersirup. Koche zu gleichen Teilen Wasser und Zucker auf, gib dein rohes Obst in den Sirup und schalte den Herd aus. Nach 30 Minuten kannst du das Obst abtropfen lassen und den Dörprozess beginnen.
- Zitruscheiben für die Deko trocknest du besser, wenn du sie mit einem Nudelholz bearbeitest, sodass das Fruchtfleisch etwas aufreißt.
- Blaubeeren und Cranberries trocknen schneller, wenn du sie mit einer Nadel anstichst.
- Verwende getrocknete Beeren für dein Müsli. Getrocknetes Obst entfaltet im Tee ein tolles Aroma.
- Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche dörren schneller, wenn du die Fruchtstücke umstülpst. So hat das Fruchtfleisch eine größere Oberfläche.
- Apple crisps or chewy apple rings? The level of crispiness will depend on how thick you slice the fruit. Kiwis, plums, apricots, and other fruits taste better when they're still flexible. Soft fruit is ready when no juice comes out when you press it with your finger.
- If you don't want your fruit to turn brown, soak for it for about 5 minutes in juice rich in vitamin C such as lemon, orange, or pineapple juice. Sour-tasting fruit may be sweetened with honey before you dry it.
- For dried candied fruit you will need to use sugar syrup. Bring equal parts water and sugar to a boil, put your fruit in the syrup, and turn off the hob. After 30 minutes you can let the fruit drip dry and then put them in the dehydrator.
- Would you like to use lemon slices for decoration? They will dry faster if you use a rolling pin on the slices, which crushes the pulp a little.
- Blueberries and cranberries dry faster if you prick them with a needle.
- Use dried berries for your cereal. Dried fruit in tea can give it a fantastic aroma.
- Apricots, nectarines, and peaches dry faster if you turn the cut pieces upside down. This will give the flesh of the fruit a greater surface area.

Gemüse

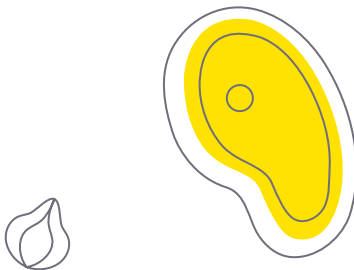
Vegetables

- Berechne dein Gemüse vor, indem du hölzerne Stellen entfernst, es gründlich wäschst oder schälst.
- Getrocknetes Suppengemüse kannst du mit ordentlich Salz und getrockneten Kräutern in einem Food Processor feinhäckseln, schon hast du deine eigene Gemüsebrühe.
- Gemüse ist grundsätzlich besser haltbar, wenn du es vor der Trocknung blanchierst. So werden bestimmte Enzyme abgetötet, die dem Gemüse nach wenigen Tagen Farbe und Geschmack nehmen könnten. Außerdem trocknet dein Gemüse so schneller.
- Prepare vegetables by removing tough or wooden parts, thoroughly washing them, or peeling them.
- You can create your own vegetable stock by combining dried soup greens with a decent amount of salt and dried herbs and chopping everything finely in a food processor.
- In general, dried vegetables will keep longer if they are blanched prior to dehydration. This process kills off certain enzymes that could take away the vegetables' colour or flavour after a few days. It also helps to reduce your vegetables' drying time.
- Dried vegetables like tomatoes and peppers can be added to oil, and herbs and garlic will add even more flavour.



Fleisch und anderes Meat and other ingredients

- Warnung: Verwende kein rohes Gefügel! Hier besteht Salmonellen- gefahr.
- Der Dörrautomat eignet sich hervor- ragend, um Beef Jerkey herzustellen – ein leckerer, proteinreicher Snack für Wandertouren und Outdoorsport. Auch Lachs und Tofu lassen sich marinieren und zu Jerkey verarbeiten.
- Getrocknetes Fleisch und Fisch ohne zusätzliche Gewürze kannst du auch als Snack für deinen Vierbeiner verwenden.
- Gekaufte und selbstgemachte Snacks werden schnell pappig, wenn sie einige Tage geöffnet lagern. Im Dörrautomaten kannst du sie wieder trocknen und knusprig machen.
- Warning: Never use raw poultry! It carries a salmonella risk.
- Your dehydrator is excellent for making beef jerky – a delicious, protein-rich snack for hiking and outdoor sports. Other foods like salmon and tofu can also be marinated and processed into jerky.
- Dried meat and fish without any additional seasoning also make great snacks for your pets.
- Both store-bought and homemade snacks can start to get gluey if they are stored open for a few days. You can use your dehydrator to freshen them up and restore their crispy texture.







Rezepte
Recipes

BBQ Beef Jerkey

BBQ beef jerkey



8-10 h



10



60 °C

ZUTATEN

- 500g mageres Rindfleisch
- 50 ml Soya Sauce
- 1 EL Worcestershire-sauce
- ½ TL flüssiges Raucharoma
- ½ TL Zwiebelpulver
- 1 Msp. Knoblauchpulver
- ½ TL Salz
- 1 TL grob gemahlener Pfeffer

INGREDIENTS

- 500 g lean beef
- 50 ml soy sauce
- 1 tbsp Worcestershiresauce
- ½ tsp liquid smoke flavour
- ½ tsp onion powder
- 1 dash garlic powder
- ½ tsp salt
- 1 tsp coarsely ground pepper

ZUBEREITUNG

In den USA ist das marinierte Dörrfleisch bei Truckern, Jägern und Wanderern schon seit Jahrzehnten heiß begehrt – jetzt ist es auch bei dir erhältlich. Es liefert dir viel Energie und Proteine auf langen Wanderungen oder beim Sport.

- 1** Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 3 mm breite Streifen schneiden, dabei kann eine Brotschneidemaschine hilfreich sein. Gegen die Faserrichtung für chewy Beef Jerkey schneiden, mit der Faserrichtung für zarteres Beef Jerkey.
- 2** Restliche Zutaten verrühren und mit dem Fleisch zusammen über Nacht in einer Schüssel oder einem Beutel marinieren lassen.
- 3** Streifen einzeln auf den Dörrebenen verteilen, sodass sich nichts überlappt. Bei 60 °C ca. 8-10 Stunden trocknen lassen.

Lagerung: Das Beef Jerkey hält sich ca. 1-2 Monate.

PREPARATION

In the United States, dried, marinated meat has been a popular snack amongst truckers, hunters, and hikers for decades – and now you can make it at home. It provides lots of energy and protein on long nature hikes or when doing sports.

- 1.** Wash meat, pat it dry, and cut it into strips about 3 mm in width (a bread slicer may be quite useful here). Slice the meat against the grain for chewy beef jerky, and with the grain for more tender jerky.
- 2.** Mix the rest of the ingredients together and combine with the meat; let marinate overnight in a bowl or a bag.
- 3.** Arrange strips on the dehydrator trays so that they don't overlap. Dry at 60 °C for about 8-10 hours.

Storage: The beef jerkey keeps for up to about 1-2 months.

Himbeer-Joghurt-Fruchtleder

Raspberry yoghurt fruit leather



4:00 h



10



60 °C

ZUTATEN

- 200 g TK-Himbeeren
- 400 g griechischer Joghurt
- 2 EL Honig

Besonderes Zubehör

- Pürierstab
- Dörrfolie

INGREDIENTS

- 200 g frozen raspberries
- 400 g Greek yoghurt
- 2 tbsp honey

Special accessories

- hand blender
- dehydration foil

ZUBEREITUNG

Eine wunderbare Alternative zu süßen Kaubonbons: selbstgemachtes Fruchtleder. Du kannst es mit nahezu jedem Obst zubereiten, aber diese Variante mit Himbeere und Joghurt schmeckt mir am besten.

- 1 Himbeeren auftauen und mit Honig und Joghurt pürieren. Dörrfolie in die Ebenen einlegen.
- 2 Bei 60 °C ca. 4 Stunden trocknen. Sobald sich das Hellrosa gleichmäßig in ein Knallpink verwandelt hat und noch ein feuchter Schimmer zu sehen ist, ist es bereit. In Streifen schneiden und aufrollen.

Tip: Du kannst die Joghurtmasse auch durch ein grobes Sieb streichen und so Himbeerkerne entfernen.

Lagerung: Du kannst das Fruchtleder ca. 1-2 Wochen aufheben.

PREPARATION

For a wonderful alternative to chewy sweets, try homemade fruit leather. You can make it with almost any fruit, but this version with raspberries and yoghurt is my favourite.

1. Thaw raspberries and purée with honey and yoghurt. Place dehydration foil into the trays.
2. Dry at 60 °C for about 4 hours. When the soft colour turns a bright pink and there's still a moist sheen visible on the surface, the leather is ready. Cut into strips and roll up.

Tip: You can also strain the yoghurt mixture through a coarse sieve to remove raspberry seeds.

Storage: The fruit leather may be kept for about 1-2 weeks.

Getrocknete Zitronen- & Orangenschale

Dried lemon and orange peel



ZUTATEN

- 2 Bio-Zitronen oder Orangen

Besonderes Zubehör

- Gittermatte oder Dörrfolie

INGREDIENTS

- 2 organic lemons or oranges

Special accessories

- mesh sheets or dehydration foil

ZUBEREITUNG

Effiziente Resteverwertung: Stell mit übrigen Zitruschalen einfach dein eigenes Zitrusaroma her. 2 TL entsprechen etwa einem Tütchen Zitronen- oder Orangenschale aus dem Supermarkt.

- 1 Zitrone oder Orange gründlich abspülen und abtrocknen. Schale mit einem Messer fein abschneiden, dabei möglichst wenig weiße Schale mitabschneiden.
- 2 Dörrfolie oder Gittermatte einsetzen und Schale gleichmäßig verteilen. Dörren, bis man die Schale zerbröseln kann.
- 3 Nach Bedarf im Food Processor fein vermahlen.

Lagerung: Luftdicht verpackt, kühl und trocken an einem dunklen Ort gelagert, halten sich deine selbst getrockneten Zitronen- oder Orangenschalen mindestens 1 bis 2 Monate. So hast du immer einen Vorrat zur Hand!

PREPARATION

Turn your waste into something useful by using leftover citrus peels to make your own citrus aroma. 2 tsp is equal to about one small packet of orange or lemon zest from the supermarket.

1. Wash the lemons or oranges thoroughly and dry them off. Use a knife to carefully remove the peel from the fruit, taking as little of the fleshy white part of the peel as possible.
2. Place mesh sheets or dehydration foil in the dehydrator, spread the peels evenly. Dehydrate until it's possible to crumble the peels.
3. Use a food processor to process until fine if necessary.

Storage: Stored in an airtight container and placed in a cool, dark place, your dried lemon or orange peels will keep for up to at least 1 to 2 months. Now you'll always have a supply on hand!

Knusprige Apfel-Zimt-Chips

Crispy apple cinnamon chips



ZUTATEN

- 3 Äpfel
- Zimt
- Agavendicksaft

Besonderes Zubehör

- Gemüsehobel
- Ggf. Apfелentkerner

INGREDIENTS

- 3 apples
- cinnamon
- agave nectar

Special accessories

- vegetable slicer
- apple corer (optional)

ZUBEREITUNG

Apfel und Zimt, das gehört in die kalte Jahreshälfte wie Glühwein und gebrannte Mandeln. Im Dörrautomaten bereitest du die Apfelchips kostengünstig und besonders knusprig zu.

- 1 Äpfel waschen. Nach Belieben entkernen oder direkt mit dem Gemüsehobel zu sehr feinen Scheiben hobeln.
- 2 Je nach Geschmack Apfelscheiben noch mit etwas Agavendicksaft einreiben. Apfelscheiben auf den Dörrebenen verteilen und mit Zimt bestreuen.
- 3 Dörren bis die gewünschte Knusprigkeit erreicht ist. Nach einer Stunde Zubereitungszeit wenden.

Lagerung: Die Apfelchips sind luftdicht verpackt mindestens 8 Wochen haltbar.

PREPARATION

Apples and cinnamon belong to the colder months of the year like mulled wine and gingerbread. You can use your dehydrator to make your own crunchy – and affordable – apple crisps.

1. Wash the apples. Core the apples first if you like, or place them directly on the vegetable slicer and cut them into very fine slices.
2. Depending on taste, rub the slices with a bit of agave nectar. Arrange the apple slices on the dehydrator trays and sprinkle with cinnamon.
3. Dehydrate until the slices have reached the desired level of crispiness. Turn slices after one hour in the dehydrator.

Storage: Stored in an airtight container, the crisps will keep for up to at least 8 weeks.

Feurige Grünkohlchips mit Tabasco

Fiery-hot kale crisps with tabasco



8-10 h



4



50 °C

ZUTATEN

- 6 Grünkohlblätter
- 1 rote Paprika
- 150 g Cashewkerne
- 4 EL Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- 2 TL Salz
- 2 TL getrocknetes Zwiebelpulver
- 1 TL getrocknetes Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- ½ TL Tabasco

Besonderes Zubehör

- Food Processor

INGREDIENTS

- 6 kale leaves
- 1 red bell pepper
- 150 g cashews
- 4 tbsp olive oil
- 4 sprigs thyme
- 2 tsp salt
- 2 tsp dried onion powder
- 1 tsp dried garlic powder
- 1 tsp cayenne pepper
- ½ tsp Tabasco

Special accessories

- food processor

ZUBEREITUNG

Super gesund und dank Dörrautomat auch super knusprig: Grünkohlchips werden mit dieser Marinade wirklich jeden Skeptiker überzeugen! Cayennepfeffer und Tabasco heizen ihnen ordentlich ein – bye bye Kartoffelchips!

- 1 Grünkohlblätter waschen und trocknen und in große Stücke reißen. Paprika waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden und mit restlichen Zutaten im Food Processor zu einer Marinade pürieren.
- 2 Grünkohlchips mit der Marinade vermischen und gleichmäßig im Dörrautomaten verteilen. Bei 50 °C ca. 8-10 Stunden trocknen lassen.

Lagerung: Luftdicht verpackt halten sich diese Chips ca. 2-3 Wochen – wenn du ihnen so lange widerstehen kannst.

PREPARATION

Kale is super healthy, and thanks to your dehydrator, super crispy as well – kale chips with this marinade will bowl over any sceptic! With cayenne pepper and Tabasco to heat things up, who needs potato chips?

1. Wash and dry kale leaves and tear into large pieces. Wash bell pepper and remove seed; coarsely chop and put into a food processor with the remaining ingredients to be puréed into a marinade.
2. Mix kale crisps with the marinade and arrange them evenly in the dehydrator. Dry at 50 °C for about 8-10 hours.

Storage: Stored in an airtight container, these crisps will keep for about 2-3 weeks ... if you can resist them for that long.

Tomatenchips mit Parmesan

Tomato crisps with parmesan



ZUTATEN

- 4 große Fleischtomaten, z.B. Ochsenherz
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ Bund Petersilie
- 20 g Parmesan

Besonderes Zubehör

- Gemüsehobel

INGREDIENTS

- 4 large, fleshy tomatoes (e.g. beef tomato)
- 1 tbsp olive oil
- 1 tsp salt
- 1 tsp garlic powder
- ½ bunch parsley
- 20 g parmesan cheese

Special accessories

- vegetable slicer

ZUBEREITUNG

Sonnengereifte Tomaten und würziger Parmesan, das ist die Essenz von italienischem Essen. Für deinen Feierabend habe ich beides vereint und leckere Chips daraus gezaubert.

- 1 Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und mit dem Gemüsehobel fein hobeln.
- 2 Parmesan reiben, Petersilie grob hacken. Öl mit Knoblauch und Salz mischen. Tomatenscheiben im Öl wenden, auf den Dörrebenen verteilen und mit Parmesan und Petersilie bestreuen. Bei 60 °C ca. 4-5 Stunden trocknen.

Lagerung: Die Chips halten sich ca. 1 Woche.

PREPARATION

Sun-ripened tomatoes and zesty parmesan cheese, the essence of Italian cuisine. I combined the two and conjured up delicious crisps for you to enjoy when you come home from work.

1. Wash tomatoes, cut out the stem base, and finely slice them using the vegetable slicer.
2. Grate the parmesan, coarsely chop the parsley. Mix the oil with garlic and salt. Turn the tomato slices in the oil, then arrange them on the dehydrator trays and sprinkle with parmesan and parsley. Dry at 60 °C for about 4-5 hours.

Storage: The crisps will keep for up to about 1 week.

Zucchini-Parmesan-Chips

Parmesan courgette chips



4-5 h



3



60 °C

ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 1 TL Salz
- 2 EL Weißweinessig
- 50 g Parmesan

Besonderes Zubehör

- Gemüsehobel

INGREDIENTS

- 2 courgettes
- 1 tsp salt
- 2 tbsp white wine vinegar
- 50 g parmesan cheese

Special accessories

- vegetable slicer

ZUBEREITUNG

Bei diesem Snack sorgt Parmesan für vollen Geschmack. Perfekt für den Low-Carb-Mädelsabend.

- 1 Zucchini waschen, trocknen und mit dem Gemüsehobel sehr fein schneiden. Mit Salz und Essig gut vermischen und auf den Ebenen des Dörrautomaten verteilen.
- 2 Parmesan gleichmäßig auf alle Chips reiben und alles ca. 4-5 Stunden im Dörrautomaten bei 60 °C trocknen. Chips nach 1 Stunde von den Ebenen lösen, sodass sie nicht festkleben.

Lagerung: Am besten schmecken diese Zucchini-chips frisch. Du kannst sie aber auch ca. 2 Wochen aufbewahren.

PREPARATION

Healthy but yummy none the less – thanks to the full flavour of parmesan. Perfect for a calorie-conscious, low-carb girls' night in.

1. Wash and dry courgettes before using the vegetable slicer to cut them into very fine slices. Mix well with salt and vinegar and arrange them on the dehydrator trays.
2. Rub Parmesan evenly onto all the crisps and dry in the dehydrator at 60 °C for about 4-5 hours. After 1 hour, pick the crisps up off the trays so that they don't stick.

Storage: These courgette crisps taste best when fresh, but you can also keep them for up to 2 weeks.

Bananenchips mit Erdnussbutter

Banana chips with peanut butter



12 h



4



70 °C

ZUTATEN

- 5 Bananen
- 60 g cremige Erdnussbutter

INGREDIENTS

- 5 bananas
- 60 g creamy peanut butter

ZUBEREITUNG

Bananenchips mit dem gewissen Extra: Erdnussbutter. Dieses Rezept ist verblüffend einfach und unschlagbar lecker. Du kannst die Bananenscheiben noch mit Zimt, Kurkuma oder Vanille verfeinern.

- 1 Bananen in ca. 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Erdnussbutter ggf. mit etwas Wasser flüssig rühren oder erwärmen. Beides in einer Schüssel vermengen.
- 2 Bananenscheiben auf den Dörrebenen verteilen. Bei 70 °C ca. 12 Stunden dörren. Zwischendurch umdrehen.

Lagerung: Luftdicht verpackt halten sich die Chips ca. 1 Monat. Dazu benötigst du lediglich eine gut schließende Vorratsdose.

PREPARATION

Banana chips with that little something – peanut butter. This recipe is amazingly simple and as delicious as they come. Give the banana slices even more flavour by adding cinnamon, turmeric, or vanilla.

1. Cut bananas into slices about 3-5 cm thick. Heat and/or stir peanut butter until fluid, adding water as needed. Combine the two ingredients in a bowl.
2. Arrange the banana slices on the dehydrator trays. Dehydrate at 70 °C for about 12 hours, turning occasionally.

Storage: Kept airtight, the chips will keep for up to about 1 month. All you need is a storage container with a good seal.

Getrocknete Kichererbsen

Dried chickpeas



4-5 h



4



60 °C

ZUTATEN

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Msp. Salz
- ½ EL Sesam

Besonderes Zubehör

- Gittermatte

INGREDIENTS

- 400 g tinned chickpeas
- 1 tbsp olive oil
- 1 tsp sesame oil
- ½ tsp garlic powder
- 1 dash salt
- ½ tbsp sesame seeds

Special accessories

- mesh sheet

ZUBEREITUNG

Absoluter Suchtfaktor: Kichererbsen mit Sesam sind eine fettarme Alternative zu gesalzenen Erdnüssen und anderen Snacks. Ideal für den Spieleabend mit Freunden!

- 1 Gittermatte in die Ebenen legen.
- 2 Kichererbsen mit den anderen Zutaten vermischen und im Dörrautomaten verteilen. Bei 60 °C ca. 4 Stunden dörren.

Lagerung: Die Kichererbsen halten sich mindestens 2 Wochen.

PREPARATION

Prepare to be addicted: chickpeas and sesame are a low-fat alternative to salted peanuts and other snacks. Ideal for game night with your friends!

1. Place mesh sheet on the tray.
2. Mix all ingredients and spread on the tray. Dehydrate at 60 °C for 4 hours.

Storage: The chickpeas will keep for at least two weeks.

Würziges Blumenkohl-Popcorn

Spicy cauliflower popcorn



12-24 h



6



40 °C

ZUTATEN

- 2 Blumenkohl
- 6 Datteln
- 100 ml Wasser
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 EL Tahini
- 1 EL Apfelessig
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zwiebelpulver
- ½ TL Kurkuma

Besonderes Zubehör

- Food Processor
- Dörrfolie

INGREDIENTS

- 2 heads cauliflower
- 6 dates
- 100 ml water
- 4 dried tomatoes in oil
- 2 tbsp tahini
- 1 tbsp apple cider vinegar
- 2 tsp garlic powder
- 2 tsp onion powder
- ½ tsp turmeric

Special accessories

- food processor
- dehydration foil

ZUBEREITUNG

Dieser Snack ist das verrückteste, was deinem Fernseh-abend passieren könnte: Irgendwie Popcorn, irgendwie würzige Chips. Auf jeden Fall: super lecker! Je kleiner du die Röschen schneidest, desto knuspriger werden sie.

- 1** Blumenkohl waschen. Röschen fein abschneiden, Strunk grob hacken.
- 2** Datteln grob hacken und mit den restlichen Zutaten, abgesehen vom Blumenkohl, in einen Food Processor geben und zu einer feinen Sauce verarbeiten lassen.
- 3** Blumenkohl mit der Marinade vermischen und gleichmäßig auf der Dörrfolie verteilen. Bei 40 °C je nach gewünschter Knusprigkeit 12-24 Stunden dörren.

PREPARATION

This snack is the craziest thing that could happen to your evening in front of the TV – it's like having popcorn and a spicy snack mix at the same time. Absolutely delicious! The smaller you chop the cauliflower florets, the crispier they will be.

- 1.** Wash cauliflower. Cut off florets and chop finely; chop stalk coarsely.
- 2.** Coarsely chop dates and combine in a food processor with all other ingredients except for cauliflower; process into a fine sauce.
- 3.** Mix cauliflower with the marinade and spread it evenly on the dehydration foil. Dehydrate at 40 °C for 12-24 hours, depending on your desired level of crispiness.

Klassisches Granola

Classic granola



4-5 h



6



40 °C

ZUTATEN

- 200 g Haferflocken
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 3 EL Sesam
- 2 Handvoll Mandeln
- ¼ Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 3 EL Ahornsirup
- 1 EL Kokosöl

Besonderes Zubehör

- Dörrfolie

INGREDIENTS

- 200 g oat flakes
- 1 handful of sunflower seeds
- 3 tbsp sesame seeds
- 2 handfuls of almonds
- ¼ tsp cinnamon
- 1 pinch of salt
- 3 tbsp maple syrup
- 1 tbsp coconut oil

Special accessories

- dehydration foil

ZUBEREITUNG

Als Frühstück auf Joghurt, als kleiner Snack für unterwegs oder als Topping für Eis: Granola ist Müsli für Genießer. Du kannst es mit verschiedenen Gewürzen, Nüssen oder Trockenobst nach deinen Wünschen verfeinern.

- 1** Mandeln grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Das Granola sollte etwas feucht sein und in kleinen Bröseln zusammenkleben.
- 2** Dörrfolie in die Ebenen einlegen. Granola dünn auf die Ebenen verteilen und bei 40 °C ca. 4-5 Stunden trocknen.

Lagerung: Das Granola hält sich luftdicht verschlossen mindestens 2 Monate.

PREPARATION

Served over yoghurt for breakfast, eaten as a little snack while on the go, or sprinkled on top of ice cream; there's so much more to granola than ordinary cereal. And you can flavour it however you like by adding a variety of nuts, spices, or dried fruit.

- 1.** Coarsely chop the almonds. Combine all ingredients in a bowl and stir together. The granola should be somewhat moist and stick together in little clumps.
- 2.** Place dehydration foil in the dehydrator trays. Spread the granola loosely on the trays and dry at 40 °C for about 4-5 hours.

Storage: Stored in an airtight container, the granola will keep for at least 2 months.

Zimtige Cranberry-Müsliriegel

Cranberry cinnamon cereal bars



4-5 h



10



60 °C

ZUTATEN

- 75 g ganze Mandeln
- 1 Apfel
- 50 g Cranberries
- 2 EL Mehl
- 75 g Haferflocken
- 1 EL Sesam
- 1 EL Rapsöl
- ¼ Teelöffel Zimt
- 2 EL Honig

Besonderes Zubehör

- Müsliriegelform

INGREDIENTS

- 75 g whole almonds
- 1 apple
- 50 g cranberries
- 2 tbsp flour
- 75 g oat flakes
- 1 tbsp sesame seeds
- 1 tbsp rapeseed oil
- ¼ tsp cinnamon
- 2 tbsp honey

Special accessories

- cereal bar mould

ZUBEREITUNG

Diese selbstgemachten Müsliriegel schlagen jedes Fertigprodukt in den Wind. Kleiner Tipp für Zucker-schnuten: Sie schmecken wunderbar mit einem Überzug aus weißer Schokolade.

- 1 Mandeln grob hacken. Apfel waschen und mit Schale grob reiben. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen, bis eine bröselige, leicht klebrige Masse entsteht.
- 2 Masse in die Müsliriegelform drücken, bis alles gut ausgefüllt ist. Im Dörrautomaten bei 60 °C ca. 4 Stunden trocknen.

Lagerung: Luftdicht verpackt halten sich die Müsliriegel ca. 4 Wochen.

PREPARATION

These homemade cereal bars are better than anything you can buy. For those with a sweet tooth: they taste incredible covered in white chocolate.

1. Coarsely chop the almonds. Wash apple and coarsely grate with the peel on. Mix all ingredients in a bowl until the texture of the mixture is crumbly and somewhat sticky.
2. Press mixture into the cereal bar mould until everything is filled out. Place in dehydrator and dry at 60 °C for about 4 hours.

Storage: Kept airtight, the cereal bars will keep up to about 4 weeks.

Haferflocken-Kekse mit Aprikose

Apricot oat flake biscuits



ZUTATEN

- 180 Haferflocken
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 80 g Kokosraspeln
- 2 Äpfel
- 6 Datteln
- 60 ml Kokosöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Prise Salz

Besonderes Zubehör

- Food Processor

INGREDIENTS

- 180 g oat flakes
- 200 g dried apricots
- 80 g grated coconut
- 2 apples
- 6 dates
- 60 ml coconut oil
- 2 tbsp maple syrup
- 1 organic lemon
- 1 pinch of salt

Special accessories

- food processor

ZUBEREITUNG

Nicht nur Granola und Müsliriegel gelingen im Dörrautomaten wunderbar, auch diese Kekse mit Aprikosen, Haferflocken, Kokos und Apfel kannst du mit ihm zubereiten. Sie bleiben schön chewy und bringen dir auf langen Spaziergängen und Wanderungen viel Energie.

- 1** Aprikosen und Datteln grob hacken, Zitronenschale abreiben. Mit Haferflocken, Kokosraspeln, Ahornsirup, Kokosöl und Salz in den Food Processor geben und ca. 3-4 Minuten zu einem festen Brei verarbeiten lassen.
- 2** Apfel mit Schale grob reiben und untermengen. 10 Kugeln formen und plattdrücken. Auf den Ebenen des Dörrautomaten verteilen.
- 3** Bei ca. 45 °C 10-12 Stunden trocknen lassen.

Lagerung: In einer Keksdose halten sich die Kekse mindestens 3-4 Wochen.

PREPARATION

Your dehydrator is not just great for making your own granola and cereal bars; you can also use it to make these biscuits with apricot, oat flakes, coconut, and apple. They stay pleasantly chewy and provide lots of energy on long walks and hikes.

- 1.** Coarsely chop apricots and dates, grate the lemon peel. Place in food processor along with oat flakes, shredded coconut, maple syrup, coconut oil, and salt; process into a firm, sticky mixture.
- 2.** Coarsely chop apples with the peel on and work them into the mixture. Form mixture into 10 balls, then press them flat. Place the flat discs on the dehydrator trays.
- 3.** Dry for 10-12 hours at about 45 °C.

Storage: In a cookie jar these biscuits will keep fresh for at least 3-4 weeks.

Mango-Fruchtschnitten

Mango fruit bars



6:00 h



6



50 °C

ZUTATEN

- 100 g Mandeln
- 50 g getrocknete Mango
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 15 Datteln, entsteint

Besonderes Zubehör

- Food Processor
- Müsliriegelform

INGREDIENTS

- 100 g almonds
- 50 g dried mango
- 50 g dried apricots
- 15 dates, pitted

Special accessories

- food processor
- cereal bar mould

ZUBEREITUNG

Trockenobst, Mandeln und Datteln, mehr braucht es nicht für leckere Fruchtschnitten. Die Nuss- und Obstsorte kannst du ganz nach deinem Geschmack auswählen, aber diese hier sind mein Favorit.

- 1 Mandeln und Trockenobst in den Food Processor geben und fein verarbeiten lassen. Fruchtmasse in die Müsliriegelform streichen.
- 2 Im Dörrautomaten ca. 6 Stunden bei 50 °C trocknen. Die Riegel sollten noch feucht und leicht flexibel bleiben.

Lagerung: Die Riegel halten sich ca. 3-4 Wochen, wenn sie luftdicht verschlossen sind.

PREPARATION

Dried fruit, almonds, and dates are all it takes to make delicious fruit bars. You're free to use whatever fruit or nuts you like, of course, but this is my favourite combination.

1. Put almonds and dried fruit in the food processor and process until fine. Spread the fruit mixture in the cereal bar mould.
2. Put in dehydrator and dry at 50 °C for about 6 hours. The bars should still be moist and somewhat flexible when done.

Storage: Stored in an airtight container, the bars will keep for up to 3-4 weeks.

Zarte Baisertupfen mit Himbeeren

Raspberry meringue drops



ZUTATEN

- 4 Eiweiß
- 250 g Puderzucker
- 50 g Himbeeren

Besonderes Zubehör

- Spritzbeutel
- Pürierstab
- Dörrfolie

ZUBEREITUNG

Ein rosa Traum, wie er auf jeden Naschteller, jeden Cupcake und jede Torte gehört.

- 1** Eiweiß in einer Schüssel auf ein heißes Wasserbad geben. Mit dem Mixer leicht aufschlagen, dann 200 g Puderzucker dazugeben und auf höchster Stufe zu seidigem Schaum aufschlagen. Das Baiser sollte 75 °C heiß sein, um Salmonellen abzutöten.
- 2** Himbeeren mit 50 g Puderzucker pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit so viel Baisermasse vermischen, dass sie Stand behält und nicht zu flüssig ist.
- 3** Dörrfolie in die Ebenen einlegen.
- 4** Im Spritzbeutel weißes Baiser und rosa Baiser nebeneinander einfüllen und durch die Spritztülle in kleinen Tupfen auf die Dörrebenen geben. Bei ca. 60 °C 8 Stunden trocknen.

Lagerung: Die Baisers halten sich abgekühlt und luftdicht verpackt mindestens 1-2 Monate.



INGREDIENTS

- 4 egg whites
- 250 g powdered sugar
- 50 g raspberries

Special accessories

- piping bag
- hand blender
- dehydration foil

PREPARATION

A lovely pink dream of the kind you want to see on every snack tray, every cupcake, and every pastry.

1. Put egg whites in a bowl and place bowl over a double boiler. Gently beat with the hand blender, then add 200 g of powdered sugar and beat until the mixture forms into a thick, satiny foam. The meringue should reach a temperature of 75 °C in order to kill off any salmonella.
2. Purée raspberries with 50 g of powdered sugar. Pass through a sieve and mix with some of the meringue; enough that the meringue stays firm and doesn't get runny.
3. Place dehydration foil in the dehydrator trays.
4. Fill the piping bag with white and pink meringue side-by-side and pipe into small drops on the dehydrator trays. Dry at 60 °C for 8 hours.

Storage: Kept refrigerated and stored in an airtight container, these meringues will keep for at least 1-2 months.

Bedienungsanleitung Dörrautomat Dora
Artikel-Nr.: 943552 (anthrazit), 943556 (weiß)
Stand: September 2024
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Copyright ©
Kronenburg Handel GmbH
Springlane
Bielefelder Str. 23, 49176 Hilter, Deutschland
Telefon: +49 (0) 5424 - 80944-0
Fax: +49 (0) 5424 - 80944-20
E-Mail: info@kronenburg-handel.de
Internet: www.springlane.de

Artikelnr. Rezeptheft: 944331

