

## Fraises séchées

Préparation: env. 15 min. Séchage au four: env. 9 heures. Pour env. 25 g

250 g de fraises

couper en longueur en tranches d'env. 4 mm, les placer côte à côte sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie

**Séchage:** env. 9 heures à 50 °C au four à chaleur tournante ou à air chaud; garder la porte entrouverte avec le manche d'une spatule en bois. Tourner les fraises toutes les 3 heures. Sortir du four, laisser refroidir.

**Par 100 g:** lipides 2 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 28 g, 670 kJ (160 kcal)

### Variantes: Cerises séchées

Préparation: env. 20 min. Séchage au four: 20 à 24 heures. Pour env. 100 g

Poser 500 g de **cerises**, coupées en deux, dénoyautées, sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie. **Séchage:** 20 à 24 heures comme ci-dessus.

Variante: séchage au dessiccateur

### Rondelles de pomme séchées

Préparation: env. 10 min. Séchage au dessiccateur\*. Pour env. 100 g

Verser env. 1 litre d'eau et le jus de ½ **citron** dans une terrine. Retirer le cœur de 1 kg de **pommes** avec un vide-pomme, couper en rondelles transversales d'env. 8 mm. Plonger les rondelles de pomme 1 à 2 min dans l'eau citronnée, égoutter, répartir sur les grilles du dessiccateur. **Séchage:** selon les indications du fabricant. Les fruits doivent être secs et non plus spongieux.

### Tranches de nectarine séchées

Préparation: env. 10 min. Séchage au dessiccateur\*. Pour env. 120 g

Remplacer les pommes par des **nectarines**, dénoyautées, coupées en huit, préparer comme les rondelles de pomme. **Séchage:** selon les indications du fabricant. Les fruits doivent être secs et non plus spongieux.

### Abricots séchés

Préparation: env. 10 min. Séchage au dessiccateur\*. Pour env. 180 g

Remplacer les pommes par des **abricots**, coupés en deux, dénoyautés, préparer comme les rondelles de pomme. **Séchage:** selon les indications du fabricant. Les fruits doivent être secs et non plus spongieux.

### ► **Recette voir à droite.**

**Conservation (toutes les variantes):** au sec, dans une boîte bien fermée, env. 6 mois.

\* Important: interchanger régulièrement les grilles du dessiccateur. Les temps de séchage peuvent varier fortement selon l'appareil. Ils figurent dans les tables du mode d'emploi livré avec l'appareil.



### **Muesli**

Préparation: env. 20 min  
Cuisson au four: env. 5 min  
Pour env. 550 g

Mélanger dans une terrine 300 g de **flocons d'avoine**, 50 g de **sucre brut** et 1 cc de **cannelle**, répartir sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie.

**Cuisson:** env. 5 min au milieu du four préchauffé à 150 °C. Sortir du four, laisser refroidir. Ajouter 100 g de **fruits séchés** (p. ex. des fraises séchées), 50 g de **noisettes**, grossièrement hachées, grillées, et 50 g de **raisins secs foncés**, mélanger.

**Conservation:** dans une boîte bien fermée, env. 1 mois.

**Par 100 g:** lipides 10 g, protéines 9 g, hydrates de carbone 56 g, 1480 kJ (354 kcal)