



# Erdbeer-Sahne Zucker

Menge	Zutaten
	<a href="#">getrocknete Erdbeeren</a> oder <a href="#">Frooggies Fruchtpulver Erdbeere</a>
	<a href="#">getrocknete Kirschen</a>
	<a href="#">getrocknete Rosenblätter</a>
	<a href="#">getrocknete schwarze Honlunderbeeren</a>
	<a href="#">getrocknete Apfelstücke</a>
	<a href="#">getrocknete BIO Orangenschale</a>
	<a href="#">getrocknete Hagebutte</a>
	<a href="#">getrocknete Hibiskusblüten</a>
	<a href="#">Diamant Puderzucker</a>
	<a href="#">Nutribullet</a> zum Pulverisieren

---

## Zubereitung:

1

### *Erdbeeren und Kirschen trocknen*

Perfekt geeignet sind vollreife, große Früchte und Beeren.

Gleich nach der Ernte putzen (Kirschen entkernen) und mit einem Messer in gleich große Scheiben schneiden

Ein [verstellbares Backblech](#) mit Backpapier auslegen und die Scheiben (Erdbeere oder Kirsche) drauf verteilen.

Im Backofen bei 50°C trocknen während der ersten Zeit alle 15 Minuten wenden - die Ofentüre bleibt stets leicht geöffnet

Nach meiner Erfahrung brauchen die Beeren ungefähr 24-28 Stunden.

Die niedrige Temperatur sorgt dafür, dass die Vitamine bewahrt bleiben.

Ich trockne sie ca. 15 Stunden, dann nehme ich sie raus und trockne sie im dunklen von der Sonne aufgeheizten Dachboden weiter.

Entweder auf einem [Abkühlgitter](#) mit einem [Baumwolltuch](#) oder auf einem [Trockengestell](#).



2

Blüten und Kräuter trockne ich nur auf natürlichem Weg – pflücken, zerkleinern und im Dachboden trocknen.  
Am besten hängend, damit die Luft zirkulieren kann und es nicht zum Schimmelbildung kommt.

3

Für Ungeduldige ist es ideal die Beeren in einem [Heißluftgerät](#) zu dörren (ein solches besitzt meine Schwester dafür)  
Es funktioniert wie im Backofen, nur ist es schneller. ca. 8 Stunden bis die Beeren komplett trocken sind. Ich bevorzuge meine Methode.

4

*Lagerung:*

gelagert werden die getrockneten Beeren wie Erdbeeren, Kirschen oder schwarze Holunderbeeren in einem fest verschlossenen [Glasbehälter](#) an einem dunklen, kühlen Ort.  
Ideal dafür sind Temperaturen zwischen 5 und 20 Grad.

5

*Hibiskus und Rosenblüten trocknen*

Zum Trocknen von Rosen empfehle ich nur stark duftende Sorten wie z. B. Gourmet-Rose Rosella, Kleinstrauchrose "Pink Roadrunner", Portland-Rose "Rose de Resht" oder Beetrose "Sunlight Romantica".

Ungespritzte Rosenblüten sollte man am besten gleich in der Früh ernten, da sie da am aromatischsten sind.

Die Blüten in einzelne Blütenblätter zerteilen, verlesen und von Tieren befreien. Auflegen kannst du die Rosenblätter auf einem gespannten Baumwoll-Leintuch – wichtig ist, dass die Blüten während des Trocknens möglichst viel Luft bekommen, damit sie nicht schimmeln. Ich verwende sehr oft z.B. ein [Abkühlgitter](#), auf das ich ein [feines Baumwolltuch](#) lege und darauf die Blüten. Wenn du häufig so wie ich am Dachboden trocknest, dann rentiert es sich ein [Trockengestell](#) zu kaufen oder bauen. Ich bin mit dem Trocknen von Pflanzen schon aufgewachsen und benutze sehr viele Techniken. Um die Farbe von Blüten bestmöglich zu erhalten, achte ich darauf, dass die Blüten während des Trocknens vollkommen lichtgeschützt sind. In meinem Dachboden ist es stockfinster, wenn du es nicht dunkel hast kannst du ein feines Tuch über die Blüten legen.

6

*Orangenschalen trocknen*

Immer wenn ich mit Orangen koche, entsafte bzw. kaufe ich Bio-Orangen. Oft wird die Schale weggeworfen, ich hingegen versuche immer alles zu verwerten.  
Ich wasche die Orangen in lau-warmen Wasser, trockne sie und bevor das Fruchtfleisch



weiterverarbeitet wird, benutze ich eine feine [Küchenreibe](#) und reib die Orangenschale weg. Ich lass die Schale in einem Karton lufttrocknen. Dabei wende ich sie jeden Tag. Im Winter geht es relativ schnell, denn da werden die Häuser geheizt.

7

### *Holunderbeeren trocknen*

Es gibt wieder 3 Optionen Lufttrocknen, im Backofen oder in einem [Dörgerät](#).

Ich trockne sie immer an der Luft um das Maximum an Vitaminen zu erhalten. Dazu lässt du die Beeren nach der Ernte einfach auf den Dolden. Nimm dir [Wäscheklammern](#) und befestige sie auf einer Leine im Dachboden. Wichtig! Auf keinen Fall dürfen die Beeren in direktem Sonnenlicht hängen und schon gar nicht nass werden.

8

*Apfelscheiben trocknen* Apfelscheiben waren bei uns in der Familie eine Leckerei, welche wir als Kinder immer bei meiner Omi im Winter bekommen haben. Das waren die besten Chips der Welt für uns. Wir selber hatten Apfelbäume. Um die Äpfel zu konservieren, ist ein Teil der Äpfel nach der Ernte in Scheiben geschnitten geworden und direkt auf einem Backpapier auf den Heizkörpern und auf dem Ofen getrocknet geworden.

Diese Möglichkeit habe ich nicht, also mache ich es heute so:

Ich entferne das Kerngehäuse mit einem [Apfelstecher](#). Die Haut von den eigenen Bio Äpfel aus dem Garten meiner Eltern lasse ich drauf. Ich schneide die Äpfel in Scheiben und die Weiterverarbeitung ist die selbe, wie bei Erdbeeren und Kirschen. Nur die Äpfel trockne ich ca 5-8 Stunden im Backofen.

Lass während des Trockenvorgangs die Backofenklappe einen Spalt offen, damit die Feuchtigkeit aus den Äpfeln entweichen kann.

Anschließend trockne ich die Äpfel an der Luft in einem Karton.

9

### *Hagebutten trocknen*

Die Hagebutten können als ganze Früchte oder zerkleinert getrocknet werden. Empfehlenswert ist es, große Früchte zu zerkleinern. Dies bewirkt, dass sie schneller trocknen.

Hagebutten lassen sich super an der freien Luft trocknen. Einfach einen Backpapier oder Küchenrolle nehmen auf ein [perforiertes Backblech](#) oder in einem Karton ausbreiten.

Bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

10

### *Die Erdbeer-Sahne-Puderzucker-Herstellung*

Alle Zutaten gut getrocknet in einem Foodprozessor oder so wie ich, im [Nutribullet](#) pulverisieren und nach Geschmack mit Puderzucker vermischen.

In [Glasbehältern](#) abfüllen und fertig ist diese süße Verführung oder auch einen schönen Küchengeschenk.



## Lucina's Tipps:



Man kann auch Sahne mit diesem Zucker verfeinern. Hochgenuss pur - das verspreche ich euch. Wer nicht die Möglichkeit hat, seine Früchte und Blumen selber zu trocknen, kann auch diese Tees kaufen. [Erdbeer-Sahne](#) und z.B. [Sweet Kiss](#) von Teekanne (hier ist auch Kirschgeschmack und schwarze Holunderbeere vertreten) im [Nutribulett](#) zerkleinern (resp. pulverisieren) und einfach mit Staubzucker nach Geschmack vermischen.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und  
guten Appetit!!*

*Eure Lucina Cucina*