

## Rezept

# Himbeer-Kokos-Fruchtleder

Ein Rezept von Himbeer-Kokos-Fruchtleder, am 18.12.2025

## Zutaten

**300 g** Himbeeren (frisch oder TK, aufgetaut)

**½** Bio-Zitrone

**¼ TL** Ingwerpulver

**200 g** Rote Johannisbeeren

**4 EL** flüssiger Honig

**2 EL** Kokosraspel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 30 kcal, 1 g F, 5 g KH

## Zubereitung

1. Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Johannisbeeren verlesen, waschen und abstreifen. Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Beeren und Honig in einem Standmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Das Püree mit Zitronenschale und Ingwer würzen.
2. Den Backofen auf 80° vorheizen. Das Beerenpüree dünn auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und glatt streichen (ca. 36 × 30 cm). Mit den Kokosraspeln bestreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 5 Std. trocknen lassen, die Ofentür mit einem Kochlöffel einen Spaltbreit offen halten, damit Feuchtigkeit entweichen kann.
3. Die Fruchtplatte abkühlen lassen. Mit einer Schere längs in ca. 3 cm breite Streifen schneiden und diese quer halbieren. Die Streifen (glatte Seite außen) aufrollen. Nach Belieben in Zellophan zu Bonbons einwickeln. Kühl und trocken gelagert halten sich ca. 6 Monate.