

Rezept

Rohkost-Fruchtröllchen

Ein Rezept von Rohkost-Fruchtröllchen, am 29.06.2026

Zutaten

Für die Mangoröllchen:

1 Mango 1 TL Zitronensaft

Für die Bananenröllchen:

2 Bananen 1 Msp. Vanillepulver

Für die Cranberryröllchen:

250 g frische oder aufgetaute Cranberries 1 TL Zitronensaft
2 EL Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 25 kcal | **Haltbarkeit** Gekühlt und luftdicht verschlossen 2 Wochen

Zubereitung

1. Für die Mangoröllchen die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern schneiden und mit dem Zitronensaft im Blender fein pürieren.

2. Für die Bananenröllchen die Bananen schälen und mit dem Vanillepulver im Blender fein pürieren.

3. Für die Cranberryröllchen die frischen Cranberrys in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen, aufgetaute Cranberrys in einem Sieb abtropfen lassen. Die Cranberrys mit dem Zitronensaft und Agavendicksaft im Blender fein pürieren.

4. Jedes Püree mit einer Winkelpalette 1 bis 2 mm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verstreichen und im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentüre 3-4 Std. oder im Dörrgerät bei 42° 5-6 Std. trocknen lassen. Die Fruchtleder sollen sich trocken anfühlen, aber noch biegsam sein.

5. Das Bananenleder auf die Arbeitsfläche legen, das Cranberryleder und dann das Mangoleder darauflegen. Die drei Fruchtleder zusammen aufrollen, mit Haushaltsgummis fixieren und die Rolle etwa 2 Std. ruhen lassen.

6. Die Gummibänder entfernen und die Fruchtrolle in dünne Scheiben schneiden. Die bunten Röllchen sind in einer verschlossenen Box im Kühlschrank 2 Wochen haltbar.