

Inspirace na chutné zpracování ovoce – ovocná kůže.



Máte doma hodně ovoce a nevyužitou sušičku? Mám pro vás skvělý nápad. Zkuste si doma vyrobit ovocnou kůži. Za tímto prapodivným názvem se skrývá velmi jednoduchá, zdravá a trvanlivá dobrota.

Výroba je jednoduchá. Rozmixujete na hladké pyré jakékoli ovoce, co máte po ruce nebo které vám z léta zabírá místo v mrazáku (rybíz, borůvky, jahody...).

Můžete jej ještě podle potřeby dochutit přidáním vanilky, skořice.

Dále můžete vyzkoušet různé kombinace, například smíchat kyselejší rybíz s jablkem nebo hruškou.

Také přidávám někdy mandle, ořechy, ve snaze dobroty obohatit o zdravé tuky, bílkoviny a další prospěšné vitamíny a minerály. Fantazií se meze opravdu nekladou...

Pokud máte výkonný mixer, tak rozmělníte úplně nejmenší jakékoli pečičky v ovoci obsažené.)

A konzistence? Pyré by mělo být tak husté, aby ho Váš mixér zvládl. Tedy pokud je samotné ovoce příliš husté, protože má vyšší podíl vlákniny, bez obav přidejte trochu vody, aby došlo k hladkému rozmixování.

Postup sušení v sušičce je jednoduchý. Nastavte teplotu ideálně na 40 - 45°C, protože tato teplota je nejšetrnější k vitamínům, které zůstanou v maximální výši stále uvnitř. Takto rozmixované pyré nalijte v tenké vrstvě na misky sušičky (pokud máte plné dno), nebo si můžete vypomoci pečícím papírem či jinou podložkou, která se Vám zdá nepřilnavá.

Vrstva by měla být rovnoměrná a silná několik mm, přibližně 3 - 4 mm. Sušením se ztenčí asi na polovinu. Doba sušení závisí na množství vody kterou pyré obsahuje a také na síle vrstvy, v jaké sušíte, ale začněte na 10ti hodinách a pokud ještě kůže nebude dostatečně suchá, aby šla sloupnout, přidejte potřebný čas.

Pokud byste se rozhodli vyzkoušet vyrobit tyto ovocné kůže v troubě, určitě je to možné, jen domácí trouba má většinou nejnižší teplotu na 50°C a počítejte s tím, že si jí na nějaký čas zablokujete sušením.)

Skladujte tyto ovocné placičky, ať už pokrájené nebo v celých větších plátech, ideálně ve vzduchotěsné nádobě, tak Vám vydrží nejdéle.)

Jednou to zkusíte a takto zpracované ovoce si zamilujete, tak jako já.

Dobrou chuť do zdravého mlsání přeje Anna Brázdilová