



Voedselbos te Glimmen

Voedsel, natuur en inspiratie aan de Drentsche Aa

RECEPT FRUITLEER UIT HET VOEDSELBOS

Fruitleer, Fruit Leather, is een overgewaarde traditie uit Engeland om fruit langer te bewaren. Een gezond tussendoortje van rijp gedroogd fruit met een leerachtige structuur. Vanaf augustus tot oktober zijn er allerlei soorten bessen en ander fruit te oogsten uit het voedselbos: hét moment om fruitleer te maken!

Ingrediënten:

- ca 450 gram fruit naar keuze: bessen van meidoorn, duindoorn, gele kornoelje, vlier, lijsterbes en zwarte bes, rozenbottels, appels, peren, pruimen, frambozen, bramen, vijgen, etc.
- brandnetelzaad (optioneel)
- kruiden zoals kaneel, vanille of gember (optioneel)

Bereiding:

Ontdoe alle bessen en ander fruit van pitten, steeltjes en haartjes (rozenbottels). Peren zijn goed voor het toevoegen van zoet. Snij vervolgens alles in kleine stukken en rasp de appels en peren. Pureer alle ingrediënten tot een glad mengsel met behulp van een staafmixer of blender. Vervolgens strijk je het mengsel uit over een tray van de droogoven of oven en verwarm je het op de laagste stand (max. 45 graden) in ca drie uur droog. Na het afkoelen is de fruitleer klaar en kan het in stukjes worden gescheurd en in bakjes of glas worden bewaard. De fruitleer is, afhankelijk van hoe sterk je het fruit droogt, een maand tot een jaar houdbaar.



Foto 1: Fijngesneden en geraspt fruit in een kom