

# GRAEF.



GRAEF

**SLICED**  
KITCHEN.

**Das Graef  
Dörrautomat  
Rezeptbuch**

schneiden, dörren  
& trocknen





Quelle: "Einfach Dörren und Trocknen", Verlag Eugen Ulmer KG  
Author: Michelle Keogh  
Fotos: Paul Nelson, Graef, Fotolia





## Rezept-Verzeichnis

Kiwi.....	13
Ananas.....	13
Doppelt gedörnte Kokos-Vanille-Bananen .....	14
Barbecue-Süßkartoffeln.....	17
Rote-Bete-Chips mit Honig-Orange.....	18
Fruchtleder mit Punkten .....	21
Scharfe Rindfleisch-Jerkys.....	22
Walnüsse mit Salz und Honig.....	25
Kräuter .....	26
Knuspermischung.....	29
Suppengrün.....	30
Falafel .....	33
Walnuss-Ahorn-Törtchen mit Beeren.....	34
Pilzrisotto .....	37
Chia-Cracker mit Schoko-Erdnussbutter .....	38
Brot mit Sonnenblumenkernen .....	41
Hähnchen-Leckerchen.....	42

### Graef im Netz



GRAEF.DE



GRAEF.BLOG



FACEBOOK.COM/GRAEF.DE



INSTAGRAM.COM/GRAEF\_ELEKTROKLEINGERAETE



YOUTUBE.COM/USER/GEBRGRAEF





**Chips and fit.  
Mach aus Vitaminen  
deinen natürlichen Snack.**





## Vollendet trockener Genuss

Mach aus Vitaminen deinen natürlichen Snack.

Die erste Idee ist ja oft die beste. Auch die älteste Methode, Lebensmittel haltbar zu machen, ist zugleich eine der besten und gesündesten: Obst zu dörren mittels trocken-heißer Wüstenluft, auf diesen Gedanken kamen findige Mesopotamier schon vor 5000 Jahren. Heute erzeugt der Dörrautomat von Graef mit modernster Technologie das zum Dörren nötige Trockenklima in jeder Küche. Dank seiner Größe und seiner langen Laufzeit von bis zu 40 Stunden, dörft das Gerät Früchte, Gemüse, Fleisch, Fisch, Nüsse und vieles mehr in fast jeder gewünschten Menge. Zudem lässt sich mit ihm Joghurt herstellen. Das und mehr macht den Dörrautomaten zum perfekten Küchenhelfer für alle, die auf eine bewusste, gesunde Ernährung setzen und möglichst keine Lebensmittel verschwenden wollen.







## Der perfekte Begleiter in der SlicedKitchen

Lecker, praktisch, einfach und gesund

Von diesem Wissen sollte sich jeder in der Küche eine Scheibe abschneiden: Je dünner man Fleisch und Gemüse schneidet, desto mehr Aromen setzen sie frei und desto zarter umschmeicheln sie den Gaumen. Das fängt beim Carpaccio an, gilt für Gemüsenukeln, Gratins oder selbstgemachte Jerkys und hört beim luftgetrockneten Schinken noch lange nicht auf. Eine ganze Palette von Gerichten aus fein Geschnittenem erobert derzeit Deutschlands Küchen. Neben dem vollen Geschmack gibt es dafür einen weiteren Grund: Selbstgeschnittene Nahrungsmittel halten sich einfach länger frisch. Ein Laib Brot, der erst bei Bedarf geschnitten wird, trocknet lange nicht so schnell. Auch Hartkäse, Wurst und Schinken halten sich am Stück deutlich länger als in Scheiben, die schon nach wenigen Tagen austrocknen und ihre Aromen einbüßen. Wegen der größeren Oberfläche verflüchtigen sie ganz einfach zusammen mit der Feuchtigkeit. Zudem erhalten Bakterien deutlich mehr Angriffsfläche. Selber schneiden ist also ein nachhaltiger Beitrag zu Ressourcenschonung, Lebensmittelsicherheit und vor allem – zum frischen Geschmack.

Wie in der SlicedKitchen üblich, schneidet man die Lebensmittel vor dem Dörren in einheitlich dünne Scheiben – am besten mit einem Graef Alleschneider und dem MiniSlice Aufsatz für kleine Zutaten. Denn je dünner die Scheiben sind, desto besser setzen sie ihre Aromen frei und desto einfacher lassen sie sich trocknen. Fein geschnittene Kiwis, Äpfeln, Bananen oder Zitrusfrüchten, Süßkartoffeln, Rote Bete, Tomaten – oder was auch immer – der DA 506 macht aus Vitaminen innerhalb weniger Stunden natürliche Snacks. Etwa zum Knabbern, fürs Müsli oder für Müsliriegel. Auch die Zubereitung fermentierter Lebensmittel, etwa eines gesunden Frühstücksjoghurts mit selbstgemachtem Müsli und Obstchips als Topping, ist möglich, pürierte Früchte verwandelt er in leckeres Fruchtleder und weich gewordene Cracker macht er wieder knusprig. Fleisch, das vorher am besten gesalzen oder mariniert wird, lässt sich ebenso wie Fisch dörren und zu würzigen Jerkys verarbeiten. Auch Leckerlis für die Vierbeiner im Haushalt gibt das Gerät her. Und wer im eigenen Garten Obst, Gemüse oder Kräuter erntet, kann mit dem Gerät alles, was er nicht frisch verzehrt, problemlos haltbar machen.

Die passenden Produkte finden Sie auf unserer Internetseite [www.graef.de](http://www.graef.de)



## Young Line



SKS 100 - Linie

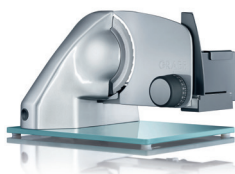


SKS 110 - Linie

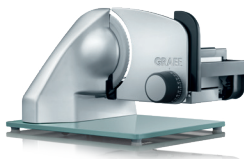


SKS 300 - Serie

## Family Line

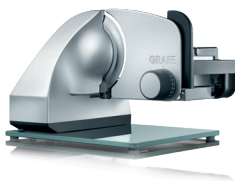


Vivo - Serie



Classic - Serie

## Chef's Line



Master - Serie



SKS 800- Serie



SKS 900 - Serie



MiniSlice Aufsatz  
(runde Auflage)



MiniSlice Aufsatz  
(eckige Auflage)





## Tipps & Tricks

### Einweichzeiten

Zutat	Einweichzeit
Walnüsse	4 - 6 Stunden
Mandeln	8 - 12 Stunden
Buchweizen	15 Minuten
Kürbiskerne	8 Stunden
Sonnenblumenkerne	2 - 4 Stunden
Leinsamen	2 - 3 Stunden
Chia-Samen	2 - 3 Stunden

### Vorbereitung der Lebensmittel

Vor dem Trockenvorgang muss das Dörrgut entsprechend seiner Beschaffenheit auf unterschiedliche Art und Weise vorbereitet werden. Häufig empfiehlt es sich, die Lebensmittel in gleichmäßige Scheiben zu schneiden. Diese Aufgabe meistert der Allerschneider einfach und schnell und zaubert gleichzeitig dünne Scheiben, die den Dörrvorgang verkürzen und den Output erhöhen.

Um die Farben und Aromen von Gewürzen und Kräutern zu erhalten, sollten diese am Stängel auf einer niedrigen Temperatur zwischen 35 und 46°C gedörrt werden. Zuvor ist es jedoch wichtig, die Gewürze und Kräuter gründlich zu waschen und anschließend trocken zu tupfen.

Rohe Nüsse oder Kerne sollten vor dem Dörrvorgang eingeweicht werden. Somit werden sie leichter verdaulich und die Nährstoffe bleiben erhalten. Stellen Sie im Anschluss sicher, dass das Dörrgut vollständig getrocknet ist.

Vor dem Dörren von Gemüse oder Obst sollten Sie dieses gründlich waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Bei Wurzelgemüse empfiehlt es sich außerdem dieses zunächst 3 bis 4 Minuten zu dämpfen oder zu blanchieren. Kleine Obstsorten wie Weintrauben oder Beeren können auch im Ganzen gedörrt werden. Damit geschnittenes Obst nicht oxidiert und braun wird, einfach die Fruchtscheiben mit Zitronensaft beträufeln!



Zur Herstellung von Jerkys eignet sich insbesondere mageres Fleisch, da fettiges Fleisch leicht verderben kann. Um das Fleisch gleichmäßig zu schneiden empfiehlt es sich, dieses zunächst kurz anzufrieren. Das Fleisch wird dadurch fester und lässt sich problemlos aufschneiden. Um eine möglichst lange Haltbarkeit zu schaffen, sollte das Fleisch vor dem Dörrvorgang gesalzen oder mariniert werden. Bei Fisch und Geflügel muss Frische geboten sein, ansonsten besteht die Gefahr, dass die Lebensmittel noch vor Beendigung des Trockenvorgangs verderben. Ob die Jerkys nach dem Dörren komplett durchgetrocknet sind, lässt sich durch einen einfachen Test herausfinden: Beim Biegen sollten die Fleischsnacks knacken aber nicht brechen!

Die Temperatureinstellung ist besonders wichtig für das Dörrergebnis. Bei zu hoher Temperatur werden die Lebensmittel zwar von außen hart, sind aber häufig im inneren noch weich. Ist die Temperatur dagegen zu niedrig eingestellt, dauert der Trockenvorgang länger, es wird unnötig Strom verbraucht und die Lebensmittel können eher verderben.

## **Einflussfaktoren auf die Dörrzeit**

Die Dörrzeit der Lebensmittel hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Zum einen wird diese durch die Luftfeuchtigkeit beeinflusst. Eine hohe Luftfeuchtigkeit führt unabhängig von der Lufttemperatur zu einer längeren Dörrzeit. Auch die Beschaffenheit der Lebensmittel selbst, wie beispielsweise Wasser-, Zuckergehalt oder Reifegrad lässt die Trockenzeit variieren. Ebenso unterstützen gleichmäßig und nicht zu dick geschnittene Scheiben ein optimales Dörrergebnis. Dünne Scheiben und vorgegarte Lebensmittel führen zu einer kürzeren Trockenzeit. Die Art der Zubereitung ist damit ein weiterer wesentlicher Einflussfaktor. Wichtig ist außerdem, dass die Lebensmittel mit genügend Abstand auf den Tablett platziert werden. Nur durch eine darauf abgestimmte Dörrmenge kann die Luft optimal zirkulieren und die Lebensmittel werden gleichmäßig und vollständig gedörrt.

## **Lagerung**

Auch die Lagerung des Dörrguts hängt im Wesentlichen von deren Beschaffenheit ab. Weisen die Lebensmittel einen geringen Fettgehalt auf, empfiehlt es sich diese in luftdichten Behältern an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort zu lagern. Dabei ist es wichtig, dass sich die Behälter luftdicht verschließen lassen. Grundsätzlich können die getrockneten Lebensmittel auch in Zip-Beuteln verpackt werden, die dann beispielsweise in Blechdosen verstaut werden können. Dörrgut mit einem hohen





Fettgehalt, wie beispielsweise Nüsse oder Tomaten werden am besten in luftdichten Behältern im Kühl- oder Gefrierschrank gelagert. Bildet sich in Ihrem Behälter plötzlich Schwitzwasser, ist dies ein Anzeichen dafür, dass die Lebensmittel noch nicht ausreichend getrocknet sind. Sie können die Lebensmittel dann erneut in den Dörrautomaten geben und weiter dörren bis sie vollständig durchgetrocknet sind. Insbesondere bei Kräutern und Gewürzen sollten Sie darauf achten, diese an einen dunklen Ort zu lagern, um Farbe und Aroma zu erhalten.

## Verwendung

Die gedörrten Lebensmittel unterstützen Sie ohne viel Aufwand bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und können problemlos in Ihren Alltag integriert werden. Egal ob als Früchte-Snacks, Gemüsecracker oder Rohkost. Ganz nach dem Motto: **Chips and fit. Mach aus Vitaminen deinen natürlichen Snack.**

Aber genauso gut können Sie gedörrte Lebensmittel wieder in ihren ursprünglichen Zustand zurückführen. Durch die Zugabe von Flüssigkeit auf ganz unterschiedliche Weise, nimmt das Dörrgut wieder seine ursprüngliche Größe und Konsistenz an. Zum einen können Sie das Dörrgut 1 bis 2 Stunden einweichen, indem Sie es ganz einfach in einem flachen Gefäß mit Wasser überdecken. Alternativ ist es möglich die getrockneten Lebensmittel zu dämpfen bis diese genügend Flüssigkeit aufgenommen haben. Zur Aufbereitung von Obst oder Gemüse, einfach eine Tasse Dörrgut mit  $\frac{1}{4}$  Liter kochendem Wasser übergießen. Nach 5 bis 20 Minuten sind die Lebensmittel wieder aufbereitet. Genauso können Sie die getrockneten Zutaten direkt in das Gericht geben und dann für 1 bis 15 Minuten mitkochen.











## KIWI

Kiwis in für ihren Dörrautomat passender Menge

Wenn Sie Kiwis dörren, können Sie diese köstlichen Früchte das ganze Jahr hindurch verwenden. Sie werden herb und kaufreundlich und sind eine prima Ergänzung zu Trockenfrüchtemischungen, Müslis und Desserts.

- 1.** Die Kiwis mit einem scharfen Messer schälen und mit dem Allesstecher in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2.** Die Scheiben auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
- 3.** 8 bis 14 Stunden bei 57 °C dörren, bis sich die Kiwischeiben lederartig anfühlen.
- 4.** In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*Portionen: variabel | Vorbereitungszeit: Je nach Menge | Dörzeit: 8–14 Std.*

## ANANAS

Ananas in für ihren Dörrautomat passender Menge

Eine Variante zu diesem Rezept: Wenn Sie die geschälte Ananas ganz dünn schneiden und den Strunk mit dranlassen, eignen sich die getrockneten Scheiben hervorragend als essbare Dekoration auf Kuchen und Desserts, denn sie sehen aus wie gelbe Blüten.

- 1.** Die Ananas schälen und den Strunk entfernen. Die holzigen Augen mit einem scharfen Messer wegschneiden.
- 2.** Die Ananas mit dem Allesstecher in 1 cm dicke Ringe schneiden und auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
- 3.** 12 bis 20 Stunden bei 57 °C dörren. Die fertig gedörrten Ananasringe sollten trocken und biegsam sein.
- 4.** In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*Portionen: variabel | Vorbereitungszeit: Je nach Menge | Dörzeit: 12–20 Std.*



# DOPPELT GEDÖRRTE KOKOS-VANILLE- BANANEN

## Zutaten:

4 große, reife Bananen  
240 ml Kokosmilch  
2 TL Vanilleextrakt

Diese doppelt gedörrten Bananen schmecken wie cremiger Kokoskaramell – köstlich! Aber Vorsicht, wenn Sie mit den eingeweichten Bananen hantieren! Sie sind dann etwas empfindlich.

1. Die Bananen schälen und mit dem Alleschneider in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
3. 4 bis 8 Stunden bei 57 °C dörren.
4. Wenn sich die Bananenscheiben trocken und lederartig anfühlen, aus dem Dörrautomaten nehmen.
5. Kokosmilch mit Vanilleextrakt in einem mittelgroßen Kochtopf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen.
6. Die Kokosmilch vom Herd nehmen und die getrockneten Bananenscheiben hineingeben. Vorsichtig umrühren, sodass die Bananenscheiben gleichmäßig mit Kokosmilch bedeckt sind.
7. Die Bananen etwa 30 Minuten in der Kokosmilch weich werden lassen.
8. Die eingeweichten Bananenscheiben vorsichtig wieder auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann. Die übrig gebliebene Kokosmilch entsorgen.
9. Weitere 8 bis 12 Stunden bei 57 °C dörren. Die Bananenscheiben sollen sich am Ende wieder trocken und lederartig anfühlen.
10. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

*ergibt 4 Portionen | Vorbereitungszeit: 1 Stunde | Dörrzeit: 12–20 Std.*









# BARBECUE-SÜßKARTOFFELN

## Zutaten:

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Zwiebel-Knoblauch-Pulver
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Cayennpfeffer
- ½ TL Salz

Eine wunderbare Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips!

- 1.** Die Süßkartoffeln waschen oder schälen und mit dem Alleschneider in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2.** Die Scheiben mit allen anderen Zutaten in eine große Schüssel geben und mischen, bis die Scheiben gleichmäßig mit Öl und Gewürzen bedeckt sind.
- 3.** Die Scheiben auf die Tablett geben.
- 4.** 6 bis 10 Stunden bei 52 °C dörren. Die fertigen Chips sollten knusprig und knackig sein.

*ergibt 4 Portionen | Vorbereitungszeit: 15 – 20 Min. | Dörrzeit: 6 – 10 Std.*



# ROTE-BETE-CHIPS MIT HONIG-ORANGE

## Zutaten:

- 4 mittelgroße Rote Bete
- 1 große Bio-Orange
- 3 EL Honig
- 1 Prise Salz

Wenn Sie mit Roter Bete hantieren, ziehen Sie am besten Wegwerfhandschuhe an, damit sich Ihre Hände nicht rot verfärben. Bei Verwendung verschiedener Sorten ergibt sich eine schöne Farbmischung.

- 1.** Rote Bete schälen, putzen und mit dem Alleschneider in 3 mm dicke Scheiben schneiden.
- 2.** Die Scheiben mit Orangenschale und -saft in eine große Schüssel geben, Honig und Salz zugeben und die Schüssel schwenken, bis die Rote-Bete-Scheiben gleichmäßig bedeckt sind.
- 3.** Die Scheiben auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
- 4.** 6 bis 10 Stunden bei 52 °C dörren. Die fertigen Rote-Bete-Chips sollten sich zäh und kross anfühlen.
- 5.** In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*ergibt 2 - 4 Portionen | Vorbereitungszeit: 15 – 20 Min. | Dörrzeit: 6 – 10 Std.*











# FRUCHTLEDER MIT PUNKTEN

## Zutaten:

2 Aprikosen  
35 g Himbeeren  
45 g Blaubeeren  
480 g Apfelmus

Punkte aus unterschiedlichen Früchten bringen Geschmack und Farbe in traditionelle Fruchtleder. Hier dürfen Sie gerne mit Früchten der Saison experimentieren, lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

1. Die Aprikosen waschen und an der senkrechten Kerbe aufschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen, um sie vom Stein zu trennen. Den Stein entsorgen.
2. Mit dem Mixer Aprikosen, Himbeeren und Blaubeeren getrennt pürieren.
3. Die Tablett mit Backpapier oder einer Silikonmatte belegen. Das Apfelmus etwa 5 mm dick darauf verstreichen, wobei es am Rand etwas dicker sein sollte, denn der Rand trocknet als Erstes und wird sonst spröde.
4. Mit einem kleinen Löffel einzelne Punkte der drei verschiedenen Fruchtpürees auf das Apfelmus geben.
5. 6 bis 10 Stunden bei 57 °C dörren. Das Fruchtpüree ist fertig gedörnt, wenn es sich trocken und lederartig anfühlt.
6. Noch warm vom Backpapier oder der Silikonmatte lösen, in 12 bis 14 Streifen schneiden, aufrollen und abkühlen lassen. Dann in Frischhaltefolie einwickeln.
7. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*ergibt 12 - 14 Stück | Vorbereitungszeit: 15 – 20 Min. | Dörzeit: 6 – 10 Std.*



# SCHARFE RINDFLEISCH-JERKYS

## Zutaten:

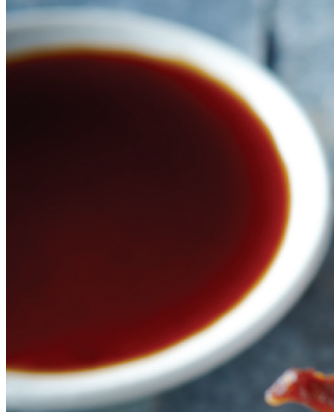
- 900 g magere Rinderlende
- 2 EL Salz
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Zwiebel-Knoblauch-Pulver
- 1 EL Paprikapulver
- 2 TL Cayennepfeffer
- 2 TL getrocknete Chiliflocken

Frieren Sie das Fleisch vor dem Schneiden für 1 Stunde an, dann lässt es sich leichter mit dem Allerschneider schneiden.

- 1.** Alles sichtbare Fett wegschneiden und das Fleisch in Faserrichtung mit dem Allerschneider in 2,5 cm breite und 5 mm dicke Streifen schneiden.
- 2.** Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel gründlich mischen und eine trockene Marinade zubereiten.
- 3.** Die Rindfleischstreifen in die Marinade geben und die Schüssel schwenken, bis das Fleisch gleichmäßig mit Gewürzen bedeckt ist. Die Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen und das Fleisch im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden marinieren.
- 4.** Die Rindfleischstreifen aus der Schüssel nehmen, abklopfen, flachdrücken und geradeziehen. Dann auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
- 5.** 6 bis 10 Stunden bei 68 °C dörren. Das fertig gedörrte Fleisch sollte sich trocken anfühlen und knacken, aber trotzdem nicht brechen, wenn man es biegt.
- 6.** In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*ergibt 10 - 12 Portionen | Vorbereitungszeit: 2 Std. 30 Min. | Dörrzeit: 6 – 10 Std.*











# WALNÜSSE MIT SALZ UND HONIG

## Zutaten:

400 g Walnüsse, eingeweicht und abgetropft

60 ml Honig

2 TL Salz

Einweichzeit siehe Seite 8.

Das Salz gibt den Honignüssen erst den richtigen Kick. Und, ernsthaft: Sie machen süchtig! Experimentieren Sie gerne mit verschiedenen Honigsorten. Der Honig braucht viel Zeit zum Trocknen und die Nüsse bleiben dennoch recht klebrig.

1. Walnüsse, Honig und Salz in eine große Schüssel geben und gründlich vermischen.
2. Die Nüsse 2 Stunden marinieren.
3. Die Tablett mit Backpapier oder einer Silikonmatte belegen, die Nüsse auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
4. Mit dem restlichen Honig beträufeln.
5. 18 bis 24 Stunden bei 52 °C dörren. Am Ende sollten die Kerne trocken und klebrig sein.
6. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

ergibt 420 g | Vorbereitungszeit: 2 Std. 10 Min. | Dörzeit: 18 - 24 Std.



# KRÄUTER

Frische Kräuter in für Ihren Dörrautomat passender Menge

Das Dörren von Kräutern ermöglicht Ihnen, sie zur allerbesten Zeit zu ernten und ihren Geschmack dann das ganze Jahr hindurch zu genießen. Petersilie, Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum und Salbei sind nur ein paar Beispiele für Kräuter, die sich zum Trocknen eignen. Sie können die Kräuter auch mischen und so Ihre ganz eigenen Kräutermischungen kreieren.

- 1.** Die Kräuter waschen und mit Küchenpapier trockentupfen.
- 2.** Grob hacken, aber nicht zu fein, denn sonst fliegen sie im Dörrgerät davon. Die Blätter können Sie nach dem Trocknen von den Stängeln abstreifen.
- 3.** Die Kräuter auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
- 4.** 2 bis 4 Stunden bei 46 °C dörren.
- 5.** Die getrockneten Kräuter in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*Portionen: variabel | Vorbereitungszeit: Je nach Menge | Dörrzeit: 2 - 4 Std.*











# KNUSPERMISCHUNG

## Zutaten:

100 g Walnüsse, eingeweicht und abgetropft  
150 g Mandeln, eingeweicht und abgetropft  
170 g Buchweizengrütze, eingeweicht und abgetropft  
65 g geschälte Kürbiskerne, eingeweicht und abgetropft  
65 g geschälte Sonnenblumenkerne, eingeweicht und abgetropft  
50 g frische Kokosflocken  
60 ml Ahornsirup  
60 g Mangopüree  
1 TL gemahlener Zimt

Einweichzeit siehe Seite 8.

Eine natürliche, gluten- und getreidefreie Müslimischung für Ihren Frühstückstisch.

1. Walnüsse und Mandeln grob hacken, danach alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. 30 Minuten ziehen lassen, dann die Mischung auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
3. 2 bis 3 Stunden bei 68 °C dörren, danach die Temperatur auf 46 °C senken und noch weitere 12 bis 16 Stunden dörren, bis die Mischung trocken und knusprig ist.
4. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

ergibt 570 g | Vorbereitungszeit: 45 Min. | Dörrzeit: 14 - 19 Std.





# SUPPENGRÜN

## Zutaten:

450 g Zwiebeln

225 g Karotten

225 g Sellerie

Suppengrün ist eine gute Grundlage für Brühen, Suppen und Soßen. Mit dieser Mischung haben Sie es immer zur Hand.

1. Die Zwiebeln putzen, halbieren und schälen.
2. Die Karotten schälen und die Enden abschneiden.
3. Den Sellerie waschen, Blätter und Enden entfernen.
4. Das Gemüse mit einem scharfen Messer in 1 cm große Stücke schneiden.
5. Alles auf die Tablets geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
6. 8 bis 12 Stunden bei 46 °C dörren.
7. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*ergibt 100 g | Vorbereitungszeit: 15 - 20 Min. | Dörzeit: 8 - 12 Std.*











# FALAFEL

## Zutaten:

2 mittelgroße Karotten	90 g gemahlener Leinsamen
1 kleine Paprikaschote	65 g Sesamsamen
1 Stangensellerie	20 g frische Petersilie
65 g geschälte Sonnenblumenkerne, eingeweicht und abgetropft	2 TL gemahlener Kreuzkümmel
65 g geschälte Kürbiskerne, eingeweicht und abgetropft	1 EL Knoblauchpulver
	2 EL Zitronensaft
	1 TL Salz

Einweichzeit siehe Seite 8.

Diese Falafel sind nicht nur frei von Getreide und Gluten sowie roh und vegan, sie kommen auch vollkommen ohne Hülsenfrüchte und ohne Nüsse aus. Somit das perfekte Steinzeit-Essen für Paleo-Fans! Servieren Sie sie mit Salat oder gegrilltem Gemüse oder zu Tacos.

1. Das Gemüse schälen, putzen und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Aus der Paprikaschote vorher die Kerne entfernen.
2. Die Gemüsestücke mit allen übrigen Zutaten in die Küchenmaschine geben und mixen, bis alles gut vermischt, aber noch nicht zu glatt ist.
3. Mit einem Esslöffel Portionen entnehmen und mit der Hand flache Plätzchen formen.
4. Die Plätzchen auf die Tablett geben – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
5. 6 bis 8 Stunden bei 46 °C dörren. Die fertigen Falafel sollten sich trocken anfühlen, innen aber noch feucht sein.
6. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

*ergibt 12 Stück | Vorbereitungszeit: 45 Min. | Dörrzeit: 6 - 8 Std.*



# WALNUSS-AHORN-TÖRTCHEN MIT BEEREN

## Zutaten:

### **Für die Torteletts**

200 g Walnüsse, eingeweicht und abgetropft  
140 g Cashewkerne, eingeweicht und abgetropft  
45 g gemahlener Leinsamen  
2 EL gemahlene Chia-Samen  
60 ml Ahornsirup

### **Für die Beerenfüllung**

130 g frische Blaubeeren  
110 g frische Himbeeren  
2 EL Chia-Samen  
Frische Beeren zum Dekorieren

Einweichzeit siehe Seite 8.

Die Törtchen sind mit einer köstlichen rohen „Marmelade“ aus frischen Beeren gefüllt: das perfekte gesunde Dessert.

1. Für die Torteletts Walnüsse, Cashewkerne, Leinsamen, Chia und Ahornsirup in die Küchenmaschine geben und mixen, bis alles gut durchgearbeitet ist und zusammenhält, aber noch Struktur hat.
2. 10 Minuten fest werden lassen.
3. Eine kleine Tortelett-Form mit Frischhaltefolie auslegen und in Esslöffelportionen mit der Hand Teig hineindrücken, sodass sich eine Törtchenform ergibt. Die Torteletts vorsichtig mithilfe der Folie aus der Form nehmen. So weiterarbeiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
4. Die Törtchen auf die Tablett legen – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
5. 2 bis 3 Stunden bei 68 °C dörren, danach die Temperatur auf 46 °C senken und noch weitere 2 bis 4 Stunden dörren.
6. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Füllung in die Küchenmaschine geben und mixen, bis die Mischung glatt ist.
7. Die Beerenmischung in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank gelieren lassen.
8. Zum Servieren die Törtchen mit Beerenmischung füllen und mit ein paar Beeren dekorieren.
9. Törtchen und Beerenmischung in separaten luftdichten Behältern im Kühlschrank aufbewahren.

ergibt 24 Stück | Vorbereitungszeit: 45 Min. | Dörrzeit: 4 - 7 Std.









# PILZ RISOTTO

## Zutaten:

1 große Zwiebel	120 ml Weißwein
2 Knoblauchzehen	960 ml heiße Gemüsebrühe
5 mittelgroße Steinpilze	½ TL Salz
8 kleine Champignons	½ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl	2 EL Petersilie, gehackt
360 g Risottoreis	

Um das Risotto zuzubereiten, geben Sie es einfach mit Wasser im Verhältnis 1:1 in einen Topf und lassen es 1 Stunde einweichen, rühren Sie dabei gelegentlich um und geben Sie, falls nötig, noch etwas Wasser dazu. Das Risotto dann langsam erhitzen, bis es zu köcheln anfängt. Mit geriebenem Parmesan servieren.

1. Die Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch hineingeben und braten, bis alles weich wird und Farbe annimmt. Das dauert etwa 5 bis 10 Minuten.
3. Die Pilze und den Reis zugeben und braten, bis die Pilze weich werden und der Reis durchsichtig wird. Das dauert etwa 10 Minuten.
4. Weißwein zugeben und rühren, bis er aufgesogen ist. Tassenweise die Brühe zugeben und jeweilsiterrühren, bis auch sie aufgesogen ist. Erst dann die nächste Tasse dazugeben.
5. Sobald die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist, prüfen, ob der Reis gar ist. Sonst noch etwas mehr Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie einrühren.
6. Die Tablettts mit Backpapier oder einer Silikonmatte belegen und das Risotto dünn darauf verstreichen.
7. 10 bis 18 Stunden bei 68 °C dörren. Mit einem Löffel größere Stücke aufbrechen und verteilen, damit die Soße gleichmäßig durchtrocknet.
8. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren

ergibt 4 Portionen | Vorbereitungszeit: 90 Min. | Dörrzeit: 10 - 18 Std.



# CHIA-CRACKER MIT SCHOKO-ERDNUSS-BUTTER

## Zutaten:

- 150 g Chia-Samen
- 240 ml Wasser
- 280 g Erdnüsse, eingeweicht und abgetropft
- 4 frische Datteln, entsteint
- 2 EL Kakaopulver
- ½ TL Salz

Schokolade und Erdnussbutter, dazu die nährstoffreichen Chia-Samen: Diese Cracker sind nicht nur köstlich, sondern auch gesund.

1. Chia-Samen und Wasser in eine große Schüssel geben und gut verrühren. 15 bis 30 Minuten quellen lassen, bis die Mischung geliert.
2. Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und mixen, bis alles fein gehackt, aber noch nicht glatt gerührt ist.
3. Die Tablett mit Backpapier oder einer Silikonmatte belegen und den Teig mit einem Spatel 5 mm dick auf die Tablett streichen.
4. Mit einem Messerrücken in 5 cm große Quadrate unterteilen.
5. 2 bis 3 Stunden bei 68 °C dörren, danach die Temperatur für 12 bis
6. 20 Stunden auf 46 °C senken. Nach 6 Stunden die Cracker umdrehen und das Backpapier bzw die Silikonmatten entfernen.
7. Die Cracker sollten trocken und knusprig sein.
8. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

ergibt 36 - 40 Cracker | Vorbereitungszeit: 1 Std. | Dörrzeit: 14 - 23 Std.











# BROT MIT SONNENBLUMENKERNEN

## Zutaten:

130 g heller Leinsamen, ganz	35 g Flohsamenschalen
240 ml Wasser	100 g getrocknete Tomaten
390 g geschälte Sonnenblumenkerne, eingeweicht und abgetropft	1 EL Knoblauchpulver
45 g gemahlener Leinsamen	1 TL Salz

Einweichzeit siehe Seite 8.

Zunächst wird dieses Brot zu einem Laib geformt und erst nach der Hälfte der Trockenzeit in Scheiben geschnitten.

1. Den Leinsamen und das Wasser in eine große Schüssel geben und kräftig verrühren. 15 bis 30 Minuten stehen lassen, damit der Leinsamen quellen kann.
2. 250 g Sonnenblumenkerne in die Küchenmaschine geben, die restlichen Kerne beiseitestellen. Den eingeweichten Leinsamen, den gemahlener Leinsamen und den Flohsamen zugeben und zu einem festen Teig verrühren. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben.
3. Die restlichen Sonnenblumenkerne, die getrockneten Tomaten, Knoblauchpulver und Salz zugeben und weiterrühren, bis die Tomaten und die Sonnenblumenkerne grob gehackt sind.
4. Die Mischung zu einem rechteckigen Brotlaib formen, der etwa 20 x 12,5 cm groß ist. Auf ein Tablett legen.
5. 2 bis 3 Stunden bei 68 °C dörren, danach die Temperatur für 8 Stunden auf 46 °C senken.
6. Den Brotlaib aus dem Dörrautomaten nehmen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Die Brotscheiben auf die Tabletts legen – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
8. Noch mal 6 bis 10 Stunden bei 46 °C weiterdörren. Die fertigen Brotscheiben sollten trocken, aber nicht knusprig sein.
9. In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

ergibt 16 Scheiben | Vorbereitungszeit: 1 Std. | Dörrzeit: 16 - 21 Std.





# HÄHNCHEN-LECKERCHEN

Hähnchenfleisch in für Ihren Dörrautomat passender Menge

Mit diesen Leckerchen machen Sie sich bei Hunden und bei Katzen beliebt. Es ist viel preiswerter als gekaufte Ware, und Sie wissen genau, was drin ist.

- 1.** Das Hähnchenfleisch in 5 mm breite Streifen schneiden.
- 2.** Auf die Tablett legen – nicht zu dicht, damit die Luft gut zirkulieren kann.
- 3.** 6 bis 8 Stunden bei 68 °C dörren, bis das Fleisch ganz trocken ist.
- 4.** In einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur aufbewahren.

*Portionen: variabel | Vorbereitungszeit: Je nach Menge | Dörrzeit: 6 - 8 Std.*







Seit 1920

Gebr. Graef GmbH & Co. KG  
Donnerfeld 6  
59757 Arnsberg

Tel. 0 29 32 / 97 03 - 0  
Fax 0 29 32 / 97 03 - 90

Email: [info@graef.de](mailto:info@graef.de)  
[www.graef.de](http://www.graef.de)