



DIÄTOLOGIN  
Martina Heigl  
BSC MSC NUTR. MED.

*Essen mit Leib und Seele,  
Essen für Leib und Seele.*

Ernährungs- und  
Ernährungsmedizinische Beratung  
Tel.: 0650 / 415 71 86  
URL: [www.diaetologin-heigl.at](http://www.diaetologin-heigl.at)  
Mail: [office@diaetologin-heigl.at](mailto:office@diaetologin-heigl.at)

# Apfelscheiben getrocknet

**Zutaten:** 1 kg Äpfel, 2 kleine Bio-Zitronen

*Benötigte Hilfsmittel: Dörrapparat, Apfelausstecher, Brett+Messer, Schüssel*

**Zubereitung:** Die Äpfel waschen und abtrocknen. Das Kerngehäuse mit dem Apfelausstecher herausstechen und den Apfel in Scheiben schneiden (ca. 3 mm). Die Scheiben in eine Schüssel geben und mit gepressten Zitronensaft vermischen. Anschließend die Scheiben in einem Dörrapparat auflegen und entsprechend der Anleitung des Gerätes trocknen (70°C, 16 Stunden).

*Gutes Gelingen!*

