

Подсушенные секреты [Дегидратация на полную катушку]



Сушеные яблоки

Это вкусный и полезный перекус. Они богаты клетчаткой и витаминами, не содержат добавленного сахара и хранятся долго. Идеально подходят для употребления в качестве здоровой альтернативы сладостям.

Секретные ингредиенты

4 крупных яблока
Сок половины лимона

Тайный рецепт

1. Нарезьте яблоки на тонкие кружочки, удалив семена и сердцевину.
2. Обработайте кружочки яблок лимонным соком, чтобы предотвратить окисление.
3. Разложите кружочки яблок на подносы дегидрататора, убедившись, что они не касаются друг друга.
4. Высушите при 135°F (или 60°C) в течение 6-8 часов, пока яблоки не станут хрустящими.



Говяжья дробленка

Это вкусная и богатая белком закуска. Она идеально подходит для перекуса, а также в качестве белковой добавки к салатам или гарнирам. Без сомнения, это лакомство понравится всей семье.

Секретные ингредиенты

- 500 г говяжьего мяса (например, вырезка)
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка соль
- 1/2 чайной ложки перец черный молотый
- 1/2 чайной ложки чеснок порошок

Тайный рецепт

1. Нарежьте мясо на тонкие полоски.
2. Смешайте соевый соус, мед, соль, перец и чеснок в миске, чтобы получился маринад.
3. Обмажьте полоски мяса маринадом и оставьте на несколько часов или на ночь в холодильнике.
4. Разложите мясо на подносы дегидратора и высушите при 155°F (или 68°C) в течение 4-6 часов, пока не станет хрустящим.



Пастила из кизилового пюре

Это нежное и ароматное лакомство, богатое витаминами и микроэлементами. Она обладает приятной кислоткой и сладостью, идеально подходит для утоления сладкого желания в течение дня.

Секретные ингредиенты

500 г кизилового пюре
200 г сахара
1 столовая ложка лимонного сока
Мука или крахмал для посыпки

Тайный рецепт

1. В сотейнике смешайте кизиловое пюре, сахар и лимонный сок.
2. Разогрейте смесь на среднем огне, постоянно помешивая, пока сахар полностью не растворится.
3. Готовое пюре выложите на поднос дегидрататора, предварительно покрывший пергаментной бумагой.
4. Высушите при 135°F (или 60°C) в течение 8-10 часов до образования плотной пастилы.
5. Посыпьте готовую пастилу мукой или крахмалом, чтобы избежать прилипания.



Бананы с кокосовой посыпкой

Это ароматное и вкусное угощение, которое сочетает в себе сладость бананов и хрустящий вкус кокоса. Это идеальный перекус для любителей сладкого и здорового питания

Секретные ингредиенты

- 4 спелых банана
- 50 г кокосовой стружки
- 2 столовые ложки меда
- 1 чайная ложка корицы

Тайный рецепт

1. Нарежьте бананы на тонкие кружочки.
2. Смешайте кокосовую стружку, мед и корицу в миске.
3. Обмажьте кружочки бананов получившейся смесью.
4. Разложите бананы на подносы дегидрататора и высушите при 135°F (или 60°C) в течение 6-8 часов, до того как они станут хрустящими.



Чипсы из куриной грудки

Это сытный и белковый перекус, который идеально подходит для любителей здорового питания и фанатов мясных закусок. Этот снек можно приготовить в домашних условиях и наслаждаться им в любое время дня.

Секретные ингредиенты

- 500 г куриной грудки
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка соль
- 1 чайная ложка перец черный молотый
- 1 чайная ложка паприки

Тайный рецепт

1. Нарежьте куриную грудку на тонкие полоски.
2. Смешайте оливковое масло, соль, перец и паприку в миске.
3. Обмажьте полоски куриной грудки полученной смесью.
4. Разложите мясо на подносы дегидрататора и высушите при 155°F (или 68°C) в течение 4-6 часов, до того как они станут хрустящими.



Подсушенные секреты

[Дегидратация
на полную катушку]