



Getrocknete Tomaten

ARBEITSZEIT
ca. 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT
2-3 Tage

PORTIONEN
-



ZUTATEN

viele reife Tomaten

ZUBEREITUNG

Tomaten lassen sich im Sommer ganz ohne technische Hilfsmittel in der Sonne trocknen.
Die Tomaten werden gewaschen und in mundgerechte Stücke zerteilt. Diese werden dann mit der Schnittseite nach unten auf einen Rost gelegt und an einem vollsonnigen und luftigen Platz im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon aufgestellt. Zum Schutz vor Fliegen und anderen Insekten macht eine Fliegenschutzhaube Sinn.
Die Tomaten müssen ab und zu gewendet werden – nach drei Tagen sollten sie bei gutem Wetter getrocknet sein.
Für das Trocknen der Tomaten an der Sonne brauchst du keine Energie, aus ökologischer Sicht ist dies also die beste Variante. Durch das langsame Trocknen bei einer vergleichsweise niedrigen Temperatur bleiben besonders viele gesunde Nährstoffe erhalten

Wir wünschen einen guten Appetit!

Quelle: mein-schoener-garten