



# NOVOZÉLANDSKÉ SUŠIČKY *Ezidri*



sušičky  
potravin

LEVNÁ A ZDRAVÁ KONZERVACE

*Ezidri*

V dnešní době čím dál více lidí touží po změně ve svém životním stylu a především po zachování dlouhodobého zdraví, mladistvého vzhledu, energie a vitality i ve vysokém věku.

Překvapte sebe, svou rodinu, své známé, přátele i domácí mazlíčky rozmanitostí vynikajících chutí a receptů lahodících nejen vašim očím, ale hlavně tělu!

V rámci zdravé stravy se dají vytvořit úžasné pochoutky v průběhu celého roku, které naleznete na [www.facebook.com/EzidriCZ/](https://www.facebook.com/EzidriCZ/).

Čtěte dále a uvidíte sami...



## OBSAH

*Mlsání nejen pro děti*

*Zdravé pečivo*

*Pamlsky pro mazlíčky*

*Sušení masa a ryb*

*Různé druhy chipsů*

*Ovoce + zelenina*

*Dietní recepty*

*Houby a bylinky*

*Další recepty pro vás připravujeme...*

## **Bez čeho se kvalitní sušička neobejde?**

- regulovaný rozvod teplého vzduchu ventilátorem
- teplotní režimy sušení v rozsahu 35 - 60°C
- nízká spotřeba elektrického proudu
- neprůhledná síta (nedochází ke ztrátě vitamínů působením světla)
- možnost rozšíření kapacity o další síta
- další výbava pro sušení ovocných plátek, bylinek, pečiva či masa
- rozvod vzduchu ke každému sítu zvlášť
- sušení různých druhů potravin najednou

# VANILKOVÉ KULIČKY



## **Ingredience:**

- ½ hrnku lískových ořechů  
(namočených, okapaných)
- 1 a ½ hrnku sušených datlí  
(namočených, okapaných)
- 5 lžic lněného semínka  
(předem namočeného v ½ hrnku vody)
- 1 hrnek strouhaného kokosu
- 2 lžičky vanilkového prášku

## **Postup:**

Lískové oříšky a datle rozmixujeme a přidáme ostatní ingredience. Pořádně promícháme a propracujeme na vláčné těsto. Tvoříme malé kuličky, které dáme na jednotlivá patra sušičky. Sušíme při teplotě 55°C asi 9 hodin.

# CHIPSY Z ČERVENÉ ŘEPY



## **Ingredience:**

- 4 bulvy červené řepy
- 50 ml vody
- 50 ml jablečného octa
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička mořské soli
- pepř dle chuti

## **Postup:**

Červenou řepu oloupeme, očistíme a nakrájíme na tenké plátky. V míse smícháme vodu, ocet a olej, vložíme plátky řepy a promícháme. Necháme 15 minut v míse uležet. Plátky klademe na síta sušičky.

Než sušičku zapneme, chipsy osolíme a opeříme. Průběžně kontrolujeme, délka sušení je cca 7 hodin na 60°C.



Řepové chipsy podávejte jako zdravou alternativu bramborových lupínků...

# JABLEČNÉ MĚSÍČKY SE SKOŘICÍ

## Ingrediencie:

- jablka (2 síta/3 jablka)
- skořicový cukr (dle chuti)

## Postup:

Jablka omyjte a odstraňte jádřince. Kdo vlastní kráječ a loupač jablek, který jablko zbaví jádřince, oloupe (ale nemusí) a nakrájí na plátky stejné tloušťky, práci si tím velmi usnadní. Kdo kráječ a loupač jablek nemá, může použít vykrajovač jádřinců a nožem nakrájet na plátky cca 5 mm silné. Jablečné měsíčky rozložte na síto sušičky a poprašte skořicovým cukrem.



*Při teplotě 55°C sušte asi 10 hodin...*



# CIBULOVÉ KREKRY S MÁKEM

## **Ingredience:**

- 3 hrnky nakrájené červené cibule
- ½ hrnku mletých chia semínek
- 1 hrnek mandlové mouky
- ½ hrnku máku
- ½ lžičky soli

## **Postup:**

Všechny ingredience mixujte dokud nebude směs najemno rozsekaná, nesmí však být zcela hladká. Na fóliovou misku sušičky Ezidri naneste směs. Sušte 2 až 3 hodiny na 60°C, poté teplotu snižte na 45°C a pokračujte v sušení ještě 10 hodin, dokud nebudou krekry suché a křupavé.



*Uchovávejte je v dobře uzavřené nádobě při pokojové teplotě...*



# PALAČINKY S CITRONOVÝM KRÉMEM



*Palačinky a krém uchovávejte odděleně v uzavřených nádobách v lednici...*

## **PALAČINKY:**

- 6 banánů
- ½ hrnku mletého lněného semínka
- ½ hrnku vody

## **Postup:**

Banány, lněné semínko a vodu rozmixujte na hladkou kaši, poté naneste těsto na fóliovou misku sušičky Ezidri (kolečka o průměru 15 cm). Sušte 2 až 3 hodiny na 60°C, poté teplotu snižte na 45°C a pokračujte v sušení další 4 hodiny, dokud nebudou palačinky suché a pružné.

## **CITRONOVÝ KRÉM:**

- 1 a ½ hrnku kešu ořechů (namočených ve vodě se špetkou soli)
- 1 citron
- 4 lžíce javorového sirupu
- + jahody, borůvky, maliny na obložení

## **Postup:**

Kešu ořechy dejte do cedníku a propláchněte. Ořechy, javorový sirup, šťávu i kůru z citrónu rozmixujte na hustý krém.

# PLACKY TACO

## **Ingredience:**

- 1 malá cibule
- 1 mrkev
- 4 hrnky čerstvých kukuřičných zrn
- ½ hrnku mletého lněného semínka
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička sladké papriky
- ½ lžičky soli

## **Postup:**

Cibuli a mrkev oloupejte a rozmixujte se zbývajícími surovinami na hladkou, hustou kaši. Těsto naneste na fóliovou misku sušičky Eziđri (placky o průměru 15 cm/cca ½ hrnku). Sušte 2 až 3 hodiny na 60°C, poté teplotu snižte na 45°C a pokračujte v sušení další 4 hodiny, dokud nebudou placky suché, ale ohebné.



*Placky taco uchovávejte v dobře uzavřené nádobě v chladničce...*

# SMRKOVÁ SŮL

## **Ingredience:**

- smrkové výhonky
- mořská sůl

## **Postup:**

Smrkové výhonky rozdrťte s mořskou solí v hmoždíři a dejte na foliovou misku sušičky Ezidri. Sůl sušte cca 2 hod na 55°C.



*Smrková sůl je skvělá například na chleba s máslem, nebo k dokončení pokrmů...*

# OŘECHOVÉ KOŠÍČKY S LESNÍM OVOCEM



*Do košíčků dejte náplň a ozdobte malinami a borůvkami...*

## **KOŠÍČKY:**

- 2 hrnky syrových vlašských ořechů (namočených, okapaných)
- 1 hrnek syrových kešu ořechů (namočených, okapaných)
- ½ hrnku mletého lněného semínka
- 2 lžíce mletých chia semínek
- ¼ hrnku javorového sirupu

## **Postup:**

Všechny ingredience na košíčky rozmixujte nahrubo a nechte 10 minut rozležet, aby hmota zrosolovatěla. Vložte formičku potravinářskou fólií a vtlačte do ní těsto. Košíčky (bez formičky) naneste na jednotlivá síta sušičky Ezidri a sušte při teplotě 55°C asi 8 hodin, dokud nebudou košíčky pevné a suché.

## **NÁPLŇ:**

- 1 hrnek čerstvých borůvek
- 1 hrnek čerstvých malin
- 2 lžíce chia semínek
- + čerstvé lesní ovoce na obložení

## **Postup:**

Borůvky, maliny a chia semínka rozmixujte dohladka a dejte do uzavřené nádoby, aby náplň zhoustla.

# ČOKOLÁDOVÁ KOLEČKA S BANÁNY



## **Ingredience:**

- 6 banánů
- ½ hrnku kakaa
- kolečka banánů na ozdobu
- javorový sirup na přelití

## **Postup:**

Banány s kakaem rozmixujte na hladkou kaši (mixujte 1-2 minuty). Poté naneste těsto na fóliovou misku sušičky Ezidri (kolečka o průměru 10 cm). Sušte 2 až 3 hodiny na 60°C, poté teplotu snižte na 45°C a pokračujte v sušení další 3 hodiny, dokud nebudou kolečka suchá a pružná.

*Čokoládová kolečka uchovávejte v dobře uzavřené nádobě v chladničce...*

# SLEPOVANÉ SUŠENKY S KARAMELOVOU NÁPLNÍ



## **SUŠENKY**

### **Ingredience:**

- 2 hrnky kešu ořechů (namočených, okapaných)
- 2 hrnky strouhaného kokosu
- 8 datlí bez pecek
- 1 lžice medu

### **Postup:**

Všechny ingredience dejte do mixéru a mixujte tak dlouho, dokud není směs dobře promíchaná a nelepí se dohromady. Z množství, které se vejde na lžici (15 ml), utvořte rukama kuličku, dejte na síto sušičky a mírně zploštěte vidličkou. Při teplotě 55°C sušíme asi 10 hodin.

## **KARAMELOVÁ NÁPLŇ**

### **Ingredience:**

- 1/2 hrnku kešu ořechů
- 10 datlí bez pecek
- 1/2 lžičky mleté vanilky
- špetka soli

### **Postup:**

Kešu ořechy, datle, mletou vanilku a sůl mixujte, dokud není hmota hladká, lepkavá a nepřipomíná hustý karamel. Na první polovinu sušenek naneste 1 lžičku náplně a navrch přitiskněte druhou polovinu sušenek.

# TRUBIČKY Z LESNÍHO OVOCE



*Trubičky uchovávejte v dobře uzavřené nádobě při pokojové teplotě...*

## **Ingredience:**

- 3 banány
- 450 g lesního ovoce
- 2 lžičky (10 ml) vanilkového extraktu

## **Postup:**

*Banány, lesní ovoce a vanilkový extrakt dáme do mixéru a nahladko rozmixujeme. Připravíme si fóliovou misku na sušení placek a těsto rozetřeme. Vrstva těsta by měla být všude stejně vysoká. Sušíme při teplotě 55°C 8-10 hodin. Ovocné placky by měly být po usušení na omak suché a zůstat pružné.*



# KŘUPAVÉ ČOKOLÁDOVÉ COOKIES

## **Ingredience:**

- ½ hrnku lískových ořechů  
(namočených, okapaných)
- 1 a ½ hrnku sušených datlí  
(namočených, okapaných)
- 5 lžic lněného semínka  
(předem namočeného v ½ hrnku vody)
- 1 hrnek strouhaného kokosu
- 3 lžičky kakaa
- 1 lžička vanilkového prášku
- 4 lžíce drcených kakaových bobů

## **Postup:**

Lískové oříšky a datle rozmixujeme. Přidáme kokos, kakao, vanilkový prášek, namočené kakaové boby a lněné semínko a vše propracujeme na vláčné těsto. Lžičkou nabíráme z těsta malé kousky a tvoříme z nich malé sušenky, které dáme na fóliovou misku a následně na jednotlivá patra sušičky. Sušíme při teplotě 55°C asi 10 hodin.





# SKOŘICOVÉ CHLEBÍČKY S ROZINKAMI

## Ingredience:

- 2 jablka
- 1 banán
- 2 hrnky vlašských ořechů (namočených, okapaných)
- 1 hrnek mandlové mouky
- 1 hrnek mletého lněného semínka
- 2 lžičky mleté skořice
- ½ hrnku rozinek



## Postup:

Všechny ingredience kromě rozinek dejte do mixéru a mixujte tak dlouho, dokud není směs dobře promíchaná a nelepí se dohromady. Rozmixovanou směs dejte do mísy a vmíchejte rozinky. Vzniklé těsto naneste na fóliovou misku a tupou hranou nože vykrojte obdélníky, tento proces opakujte do doby, než vám nezůstane žádný odřez ze směsi. První 3 hodiny sušte chlebičky při teplotě 65 °C, poté teplotu snižte na 50 °C a sušte dalších zhruba 9 hodin.



*Skořicové chlebičky by měly být suché a křupavé na povrchu, ale ještě trochu měkké uvnitř...*

# OŘECHOVÉ KREKRY S BRUSINKAMI

## **Ingredience:**

- 3 hrnky vlašských ořechů  
(namočených, okapaných)
- ½ hrnku mletého lněného semínka
- ½ hrnku sušených brusinek
- ½ lžičky soli
- 60 ml vody

## **Postup:**

Vlašské ořechy, mleté lněné semínko a vodu rozmixujte na poměrně hladkou hmotu. Přidejte do mixéru brusinky a sůl a několika krátkými pulzy nasekejte nahrubo. Vzniklé těsto naneste na fóliovou misku a tupou hranou nože vykrojte čtverce (5 cm), tento proces opakujte do doby, než vám nezůstane žádný odřez ze směsi. První 3 hodiny sušte kekry při teplotě 65 °C, poté teplotu snižte na 50 °C a sušte dalších zhruba 12 hodin.



*Kekry by měly být suché a křupavé...*

# ARAŠÍDOVÉ ČTVEREČKY S CHIA SEMÍNKY

## **Ingredience:**

- 2 hrnky syrových, namočených arašídů
- 1 hrnek chia semínek
- 1 hrnek vody
- 4 datle bez pecek
- 2 lžíce kakaa
- ½ lžičky soli

## **Postup:**

Chia semínka dejte do mísy, zalijte vodou a promíchejte. Nechte cca 30 minut namočené. Všechny ingredience mixujte dokud nebude směs nejemno rozsekaná, nesmí však být zcela hladká. Na fóliovou misku sušičky Ezidri naneste směs a tupou stranou nože vykrojte čtverečky. Sušte 2 až 3 hodiny na 60°C, poté teplotu snižte na 45°C a pokračujte v sušení ještě 10 hodin, dokud nebudou čtverečky křupavé.



*Arašídové čtverečky uchovávejte v dobře uzavřené nádobě v chladničce...*

# BANÁNOVÉ ROLKY



## **Ingredience:**

- 4 banány
- 2 jablka
- 10 datlí, med nebo sirup

## **Postup:**

Ovoce rozmixujeme, dle chuti dosladíme. Banány sušením ztrácí sladkou chuť. Připravíme si fóliovou misku na sušení placek a těsto rozetřeme.

Vrstva těsta by měla být všude stejně vysoká.

Sušíme cca 12 hodin na 60 °C.  
Nejlépe přes noc.



# DOMÁCÍ MÜSLI



## **Ingredience:**

- ovesné vločky 500g
- jakékoli sušené ovoce
- bílý jogurt
- med

## **Postup:**

Do mísy nasypeme ovesné vločky, přidáme sušené ovoce, med (dle chuti) a bílý jogurt v takovém množství, aby vznikla hustší hmota.

"Těsto" nanese na fóliovou misku, položíme na síto. Sušíme při teplotě 55°C, cca 8 hodin.

Vzniklé placky nakrájíme dle potřeby na tyčinky, trojúhelníky, kostky a pod.



# SUŠENÉ HOVĚZÍ MASO S BALZAMIKEM



## Ingredience:

- 1 kg hovězí zadní
- 5 lžic sójové omáčky
- 3 lžice balzamického octa
- tabasco (nebo chilli)
- mořská sůl

## Postup:

Maso očistíme, umyjeme a necháme zhruba 1 hodinu v mrazáku odležet (bude se lépe krájet). Poté maso nakrájíme na plátky o tloušťce půl centimetru a necháme marinovat ve směsi.

Jednotlivé kousky masa pokládáme na patra sušičky Ezidri, doporučujeme dát na nejspodnější síto fóliovou misku, zabrání tak zanesení motoru tekutinou.

Sušíme při 65 °C zhruba 7 hodin.



Maso musí být na omak suché a při ohnutí prskat, nemělo by se však zlomit...

# MRKVOVÉ PLACKY



## **Ingredience:**

- 6 mrkví (nastrouhat nahrubo)
- 2 hrnky pohanky (předem namočené)
- 1 hrnek kešu ořechů
- 6 stroužků česneku
- 2 cibule ( červené)
- 1/2 hrnku lněného semínka (namočeného)
- 2 lžička mořské soli

## **Postup:**

Všechny ingredience kromě mrkve rozmixujeme ve výkonném mixéru OSTER, musí vzniknout lepkavá hmota, poté přimícháme nastrouhanou mrkev a vše promícháme. Kdo je má rád, může přidat i slunečnicová semínka. Tvoříme 1 cm tlusté placičky, které dáme do sušičky na sítku. Sušíme při 55°C asi 8 hodin.



# ŠPENÁTOVÉ PLACKY



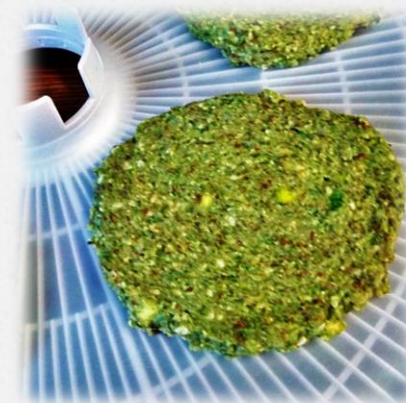
## Ingredience :

- 2 hrnky pohanky (namočené)
- 1 hrnek lněného semínka (namočeného)
- 2 hrsti sezamových semínek
- 1 lžice mořské soli
- 3 velké hrsti nasekaného špenátu
- 2 jarní cibulky
- voda (cca 1/2 hrnku)

## Postup:

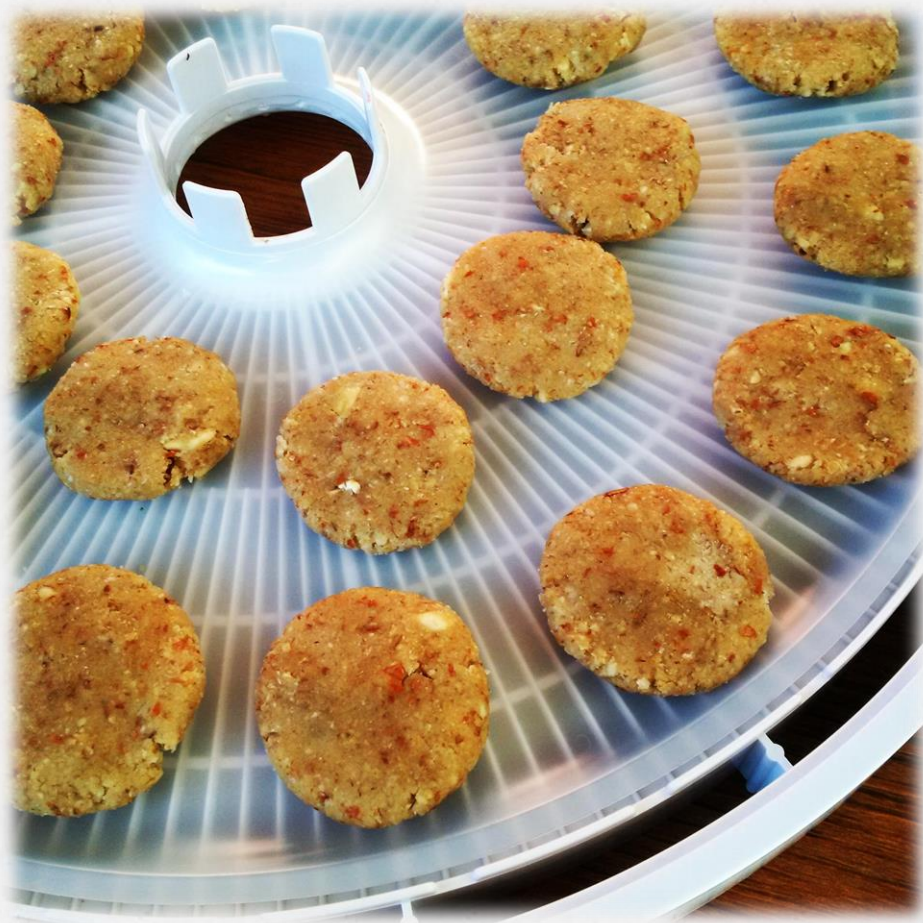
Všechny ingredience (kromě jarní cibulky a 1 hrsti sezamu) rozmixujeme ve výkonném mixéru, přidáváme dle konzistence vodu- musí vzniknout lepkavá hmota, poté přimícháme nakrájenou jarní cibulku + 1 hrst sezamového semínka a vše promícháme .  
Tvoříme cca 1 cm tlusté placičky, které dáme do sušičky na fóliové misky.

Sušíme při 55°C asi 8 hodin.





# MANDLOVÉ SUŠENKY



## **Ingredience:**

- ½ hrnku mandlí (namočených)
- 1 hrnek ovesných vloček
- ½ hrnku strouhaného kokosu
- špetka mořské soli
- 2 lžíce medu

## **Postup:**

Všechny ingredience rozmixujeme ve výkonném mixéru. Hmotu nanese na fóliovou misku, poté na jednotlivá patra sušičky.

Sušíme při teplotě 55°C asi 8 hodin.



# MAKOVÉ BONBÓNY



Zdobíme čokoládou a mandlí ...

## Ingredience:

- 250 g mletého máku
- 250 g strouhaného kokosu
- 1 hrnek datlí ( bez pecek)

## Postup:

Všechny ingredience rozmixujeme ve výkonném mixéru, musí vzniknout lepkavé těsto , necháme odležet v lednici (nejlépe přes noc).

Druhý den přimícháme brusinky a nasekané lískové oříšky a tvoříme malé placičky.

Sušíme 8 hodin při teplotě 55 °C.



# MAKOVÉ POTĚŠENÍ



## **Ingredience:**

- 1 hrnek slunečnicových semínek
- 1 hrnek mletého máku
- 5 banánů
- 1 hrst datlí
- ½ citrónu (šťáva)

## **Postup:**

Všechny ingredience rozmixujeme ve výkonném mixéru. Hmotu nanese na fóliovou misku, poté na jednotlivá patra sušičky.

Sušíme při teplotě 42-45°C asi 9 hodin.



# CITRONOVÉ PENÍZKY



## **Ingredience:**

- hrnek rozinek
- kůra z BIO citrónu
- 2 lžíce kakaa
- lžička vody

## **Postup:**

Všechny ingredience rozmixujeme. Vlhkýma rukama tvarujeme malé penízky cca 2-3 mm silné. Sušíme na 42 °C asi 5 hodin, až do požadované křupavosti.



# CUKETOVÉ CHIPSY



## Ingredience:

- 1 kg cukety
- 2 dcl jablečného octa
- 6 lžic sirupu (agáve, javorový)
- 4 stroužky česneku
- 2 šalotky
- oregano dle chuti

## Postup:

Ocet nalijeme do nádoby a přidáme stroužky prolisovaného česneku, sirup, šalotku, oregano a vyšleháme metličkou. Cuketu nakrájíme na struhadle na tenké plátky, nebo na spiralizéru a smícháme v míse se zálivkou.

Sušíme v sušičce při teplotě do 45°C asi 10 hodin



Cuketové chipsy podávejte jako zdravou alternativu bramborových lupínků...

# SUŠENÉ ŠÍPKY

## **Postup:**

Šípky důkladně omyjeme a zbavíme stopek, lístků a sušíme v sušičce celé, nebo nakrájené při teplotě kolem 65 °C, a to do úplného ztvrdnutí.

## **Skladování:**

Usušené šípky dáme do bavlněného pytlíku a necháme nějakou dobu doschnout na suchém a větraném místě. Dosušené je uložíme do uzavřené dózy a udržujeme v suchu.



# BANÁNOVÝ CHLEBA



## **Ingredience:**

- 200g mandlí (namočených)
- 150g slunečnicového semínka
- 100g strouhaného kokosu
- 3 zralé banány
- pár kapek vanilkového aroma



## **Postup:**

Všechny ingredience rozmixujeme ve výkonném mixéru OSTER. Hmotu nanese na fóliovou misku, tu položíme na síto sušičky.

Sušíme při 45 °C cca 10 hodin.



# LNĚNÉ KREKRY-ŘEPOVÉ



## Ingredience:

- 1 hrnek lněných semínek (namočených)
- 2 červené řepy
- hrst nasekané petrželky
- nové koření dle chuti

## Postup:

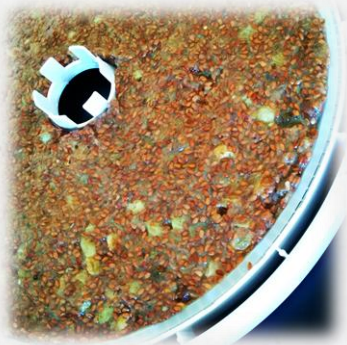
Vše důkladně rozmixujte ve výkonném mixéru OSTER, hrstku lněných semínek přidejte do vzniklého těsta.

Sušíme při teplotě 50°C cca 10 hodin.





# LNĚNÉ KREKRY-JABLEČNÉ



## Ingredience:

- 1 hrnek lněných semínek
- 2 jablka
- 1/2 hrnku rozinek
- sirup z agáve, nebo javorový

## Postup:

Všechny ingredience důkladně promíchejte, jablka můžete prohnat ve smoothie mixéru, lépe se těsto spojí. Vše nanese na fóliovou misku a sušíme při teplotě 50°C cca 10 hodin.



# KOKOSOVÉ BONBÓNY



## **Ingredience:**

- 250 g strouhaného kokosu
- 1 hrnek sušeného ovoce
- bílý jogurt
- med

## **Postup:**

Do mísy nasypeme nastrouhaný kokos, přidáme sušené ovoce, med (dle chuti) a bílý jogurt v takovém množství, aby vznikla hustší hmota. Těsto nanese na fóliovou misku a položíme na síto sušičky Ezidri.

Sušíme při teplotě 50°C asi 9 hodin.



Placku nakrájíme na kostky a pokapeme čokoládou.

# RAJČATOVÝ CHLEBA



## Ingredience:

- 100g lněného semínka (namočeného)
- 100g slunečnicového semínka (namočeného)
- 20 sušených rajčat (namočených)
- 2 střední rajčata
- 2 stroužky česneku
- 1 červená cibule
- sůl dle chuti

## Postup:

Slunečnici a lněné semínko rozmixujeme. Z rajčat slijeme vodu a dáme stranou. Do mixéru vložíme cibuli, česnek, sušená a čerstvá rajčata a promixujeme na tekutější kaši. Vodou ze sušených rajčat si regulujeme hustotu hmoty. Poté přidáme pomletá semínka a sůl (cca 1 lžička). Celou směs rozprostřeme na fóliovou misku a sušíme cca 10-12 hodin při teplotě 45°C.

Uchovááme v suchu.



# BATÁTOVÉ CHIPSY



*Batátové chipsy podávejte jako zdravou alternativu bramborových lupínků...*

## **Ingredience:**

- 4 batáty
- 4 stroužky česneku (prolisovat)
- olivový olej
- drcený kmín (nebo římský)
- mořská sůl

## **Postup:**

Batáty oloupeme, očistíme a nakrájíme na tenké plátky, přidáme všechny ingredience a necháme v míse marinovat alespoň 2 hodiny. Plátky batátů dáme na síta sušičky Ezidri a sušíme cca 7 hodin na 60 °C, až do požadované křupavosti.



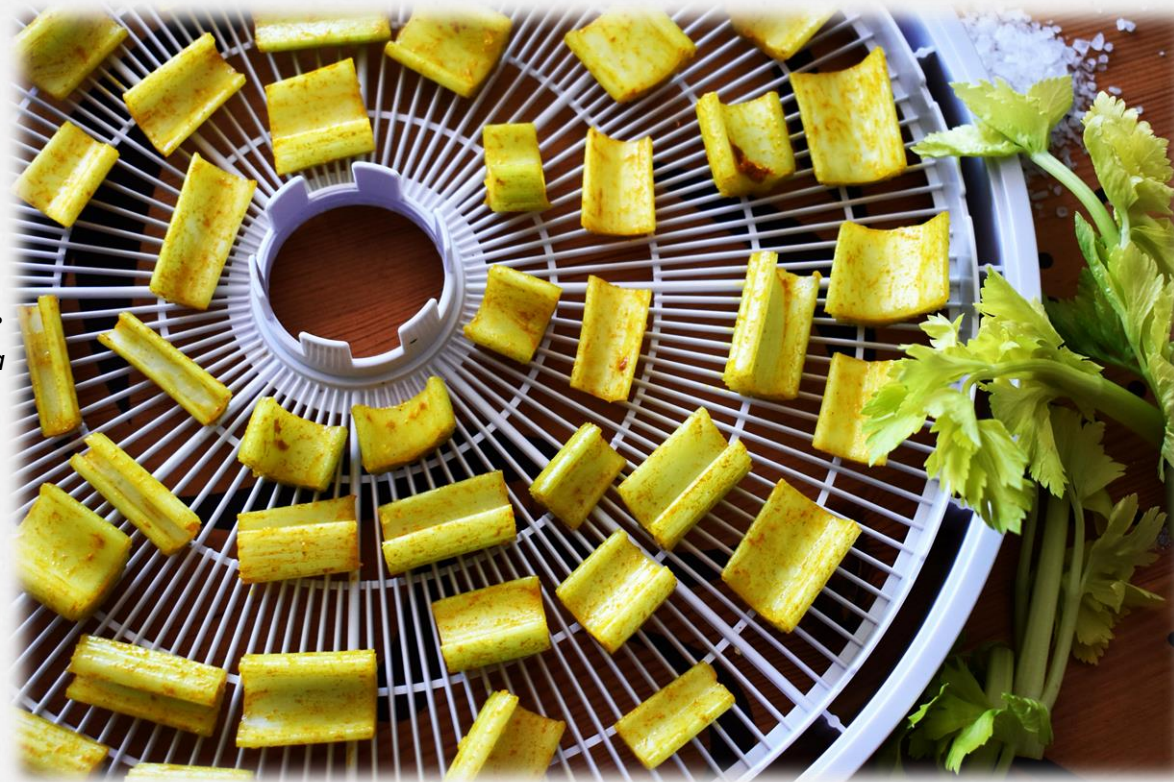
# ŘAPÍKATÉ KŘUPKY

## **Ingredience:**

- 2 svazky řapíkatého celeru
- kurkuma (dle chuti)
- olivový olej
- mořská sůl

## **Postup:**

Řapíky celeru očistíme a nakrájíme na cca 2 cm kousky, přidáme všechny ingredience a necháme v míse marinovat nejlépe přes noc. Kousky celeru dáme na síta sušičky Ezidri a sušíme asi 12 hodin na 60 °C, až do požadované křupavosti.



# SUŠENÁ TILÁPIE



## **Ingredience:**

- filety z tilápie
- citrónový olivový olej
- mořská sůl
- pepř

## **Postup:**

Filety důkladně umyjeme, potřeme olejem, osolíme a opepříme. Filety necháme minimálně 2 hodiny odležet v lednici. Poté je nakrájíme na menší kousky, nanese na jednotlivá síta sušičky a při teplotě 65°C sušíme cca 6 hodin.



# SUŠENÉ KREVETY



## **Ingredience:**

- ½ kg vyloupaných krevet
- lžička medu
- šťáva z 1/2 citrónu
- mořská sůl

## **Postup:**

Krevety dokonale očistíme, umyjeme a přidáme všechny ingredience, promícháme a necháme odležet v lednici. Poté nanese jednotlivé kousky krevet na sítku, pak na jednotlivá patra sušičky.

Sušíme při teplotě 55°C asi 6 hodin.



# HOVĚZÍ MASO- PRO PEJSKY

## **Postup:**

*Hovězí maso důkladně umyjeme a dáme minimálně na 1 hodinu do mrazáku, poté maso nakrájíme na tenké plátky a urovnáme na síto sušičky Ezidri.*

*Sušíme při teplotě 60°C asi 6 hodin.*



*Dobroty ze sušeného masa budou vašim zvířecím kamarádům určitě chutnat...*



# KOKOSOVÉ PUSINKY



## **Ingredience:**

- 250 g strouhaného kokosu
- 250 g bílého jogurtu
- 2 lžice medu
- 2 hrsti nasekaných brusinek

## **Postup:**

Všechny ingredience smícháme dohromady, aby vzniklo lepkavé těsto. Tvoříme malé placičky, které pokládáme na fóliiové misky a jednotlivá patra sušičky. Sušíme cca 8 hodin na 55 °C. V průběhu sušení přidáme na každou pusinku oloupanou mandli.



# SUŠENÁ JÁTRA - PRO DOMÁCÍ MAZLÍČKY -

**Ingredience:**

- játra

**Postup:**

Játra nakrájejte na plátky tlusté asi 5 mm a potom plátky rozdělte na kousky dlouhé cca 5 cm.

Plátky jater rozložte na jednotlivá patra sušičky Ezidri a sušte zhruba 8 hodin na 60°C. Sušená játra uchovávejte v dobře uzavřené nádobě při pokojové teplotě.



*Sušit můžete játra dle svého výběru- hovězí, kuřecí, jehněčí...*

# MRKVOVÉ CHIPSY

## **Ingredience:**

- 1 kg mrkve
- 1 dcl balzamikového octa
- sušená bazalka
- mořská sůl

## **Postup:**

Mrkev oloupeme, očistíme a nakrájíme na tenké plátky, přidáme všechny ingredience a necháme v míse marinovat alespoň 2 hodiny. Plátky mrkve dáme na síta sušičky Ezidri a sušíme cca 6 hodin na 60 °C, až do požadované křupavosti.

Skladujeme v suchu.



*Mrkvové chipsy podávejte jako zdravou alternativu bramborových lupínků...*