

Rote-Bete-Pulver aus dem Thermomix



© Rote-Bete-Pulver - Rezepte mit Herz



8 - 12 Std.



leicht



50 g

Rote-Bete-Pulver verleiht Porridge, Bowls, Pfannkuchenteig und mehr ganz natürlich eine tolle Farbe.

Zutaten-Einkaufsliste



500 g

Rote Bete

Zubereitung

1. Rote Bete mit dem Sparschäler schälen, vierteln und im Mixtopf 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Masse nach unten schieben und erneut 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
2. Masse auf einem Backblech verteilen. Backofen auf 60 °C Umluft (Ober-/Unterhitze nicht geeignet) vorheizen und das Backblech in den Ofen schieben. Mithilfe eines Holzlöffels die Ofentür einen Spalt offen halten. Masse 8-12 Std., am besten über Nacht, im Ofen trocknen lassen, bis sie ganz trocken ist. Mehrmals prüfen – wenn die Masse noch zu feucht ist, Zeit zugeben.
3. Getrocknete Rote-Bete-Raspel in den Mixtopf geben und 2 × 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren, zwischendurch herunterschieben. Pulver in Gläschen füllen und verschließen. An einem dunklen, kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate

Nährwertangaben

Pro TL (ca. 5 g): ca. 15 kcal – 1 g E – 0 g F – 4 g KH