



# Αποξηραμένες φράουλες

**5'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**20 λεπτά'**  
Χρόνος  
Αναμονής

**180'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**6-8**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 90° C στον αέρα.
- Πλένουμε τις φράουλες και **κόβουμε** τα κοτσάνια τους. Τις κόβουμε στα 2 ή στα 4 εάν οι φράουλες είναι πολύ μεγάλες.
- Απλώνουμε τις φράουλες σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα βάζοντας την κομμένη πλευρά προς τα πάνω.
- Βάζουμε το ταψί στον φούρνο και αφήνουμε για 2 ώρες μέχρι να αποξηρανθούν από τη μία πλευρά.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αναποδογυρίζουμε τις φράουλες.
- Ξαναβάζουμε το ταψί στον φούρνο και αφήνουμε να αποξηρανθούν οι φράουλες και από την άλλη πλευρά για άλλη 1 ώρα.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο.
- Αφήνουμε για 20 λεπτά να κρυώσουν εντελώς και αποθηκεύουμε μέχρι να τις χρειαστούμε.

## Tip

Μπορούμε να αποθηκεύσουμε τις φράουλες σε ένα **μπολ** καλύπτοντας τις με μεμβράνη σε θερμοκρασία δωματίου. Φυλάσσουμε για 1 μήνα.

## Συστατικά

- 200 γρ. φράουλες

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

24 Θερμίδες (kcal)	0.0 Λιπαρά (γρ.)	0.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	4.6 Υδατ/κες (γρ.)
1%	0%	0%	2%
4.6 Σάκχαρα (γρ.)	0.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.0 Αλάτι (γρ.)
5%	0%	0%	0%