

Erbswurst - Langzeitlebensmittel

- <https://finni-fit.xyz/langzeitlebensmittel-erbswurst/>
 - langzeitlebensmittel_erbswurst._variabel_und_vitaminreich_finni_fit.pdf



Zutaten

Für einen Teller / 500ml Wasser

- 50 g Schälerbesen
- 6 g Gemüsebrühe
- 6 g getrocknete Zwiebeln ~ ca. 40 g frische Zwiebeln
- 4 g getrocknete Möhren ~ ca. 20 g frische Möhren
- 4 g getrockneten Lauch ~ ca. 35 g frischen Lauch
- 3 g Speisestärke
- 3 g Salz - optional

Zubereitung

Um euer Erbswurstpulver zuzubereiten, habt ihr 2 Möglichkeiten: Entweder ihr kauft die für das Pulver notwendigen frischen Zutaten, wäscht sie, schneidet sie klein und lasst sie in eurem Dörrgerät oder Backofen bei maximal 40° C trocknen, um sämtliche Vitamine und Nährstoffe zu erhalten. Alternativ dazu ist es natürlich auch möglich, schon fertig getrockneten Lauch sowie fertig getrocknete Zwiebeln und Möhren zu kaufen. Das trockene Gemüse ist in jedem Fall online erhältlich. Das hat Finni Fit für euch bereits recherchiert.

Habt ihr alle Zutaten - noch vereinzelt - zusammen, ist nichts weiter zu tun, als diese abzuwiegen, in einer Küchenmaschine zu feinem Pulver zu verarbeiten und zur Lagerung in ein sauberes, luftdichtes Gefäß zu geben. Eben sofern auch ihr etwas Erbswurstpulver als Langzeitlebensmittel vorhalten möchtet...

Was die Haltbarkeit anbelangt, so wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass eigens gedörrtes Obst und Gemüse luftdicht verschlossen aufbewahrt für ca. 6 bis 9 Monate haltbar ist, wengleich

Finni Fit hier auch Erfahrungen von mehr als einem Jahr sammeln konnte. Hersteller von Trockengemüse geben hingegen sogar eine Haltbarkeit von 2 Jahren an – selbst nach dem Öffnen der Verpackung.

[konserviert, prepping](#)

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

https://recipes.beckesch.it/rezepte/erbswurst_-_langzeitlebensmittel

Last update: **2022/06/24 13:15**

